

Anne Daly
Linda Delahanty
Judith Wylie-Rosett



House of Guides

101

Sfaturi de Slăbit

pentru Prevenirea și Controlul Diabetului

Planificare de succes • Prevenirea diabetului și a complicațiilor
• Sfaturi pentru a lua masa în oraș • Depășirea obstacolelor
emoționale • Medicamente pentru slăbit și intervenții chirurgicale

Starea de bine



Asociația Americană de Diabet

*Folosite cu înțelepciune, plantele pot genera miracole,
de care omul încă nu știe să profite pe deplin.
Plantele nu sunt pentru noi numai cea mai importantă
sursă de hrană, ci și una dintre cele mai puternice arme care
ne stau la dispoziție pentru prevenirea și vindecarea bolilor.
Dacă omul ar cunoaște și ar folosi „armele” plantelor,
convingerea mea este că am putea trăi mai mult, mai bine,
mai sănătoși; am fi mai buni și mai inteligenți.
Iată de ce cred în prevenirea și tratarea bolilor cu
ajutorul plantelor, ca armă a viitorului.*

Ing. Ștefan Manea – Director General Hofigal

Anne Daly
Linda Delahanty
Judith Wylie-Rosett

101

Sfaturi de Slăbit

pentru
Prevenirea
și Controlul
Diabetului



House of Guides

101 WEIGHT LOSS TIPS FOR PREVENTING AND CONTROLLING DIABETES

Anne Daly, Linda Delahanty, Judith Wylie-Rosett

101 Weight loss tips for preventing and controlling diabetes ©2002 **AMERICAN DIABETES ASSOCIATION**

Traducerea și adaptarea în limba română:

Cristina Lercă

© 2007 House of Guides

Tel: (0040)21-317 91 31, Fax: 224 31 86

E-mail: office@houseofguides.ro

www.houseofguides.ro

© Toate drepturile în limba română aparțin în exclusivitate Editurii House of Guides. Este interzisă reproducerea integrală sau parțială a lucrării sub orice formă, fără permisiunea scrisă a Editurii House of Guides.

© All Romanian language rights reserved.

Tipărit la C.N.I. „Coresi” S.A.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DALY, ANNE

101 Sfaturi de slăbit pentru prevenirea și controlul diabetului/

Anne Daly, Linda Delahanty, Judith Wylie-Rosett. –

București: House of Guides, 2007

ISBN 978-973-1773-95-9

I. Delahanty, Linda

II. Wylie-Rosett, Judith

616.379-008.64

613.2

INTRODUCERE



Se întâmplă, deseori, să auziți doar că trebuie să slăbiți. Dar de unde să începeți? Și merită, oare, efortul? Puteți avea succes? Da, puteți, iar această carte vă va învăța cum să îl obțineți. Orice metodă de slăbit trebuie să fie simplă și bine organizată. Am descoperit că, dacă vă concentrați atenția asupra a patru aspecte ale vieții, acest lucru vă poate fi extrem de util. Iar cele patru aspecte sunt: Greutatea corporală, Mișcarea, Varietatea și Excesele (bazate pe conceptul denumit, în engleză, WAVE). Da, greutatea corporală constituie subiectul acestei cărți, dar trebuie să discutăm, neapărat, și despre activitate, varietate și reducerea exceselor, în toate domeniile. Cu alte cuvinte, mâncați cu moderație. Faceți mișcare cu moderație. Până și stresul trebuie resimțit cu moderație. Cât despre întrebarea „de ce” ați vrea să slăbiți, răspunsul nu ține doar de a arăta și de a vă simți mai bine. Pierderea în greutate poate preveni probleme de sănătate, precum hipertensiunea și diabetul. Dacă aveți deja diabet, pierderea în greutate vă va ajuta să-l țineți sub control.

Secțiunea cărții care se ocupă de greutatea corporală conține elementele de bază ale slăbirii și menținerii greutateii obținute, problemele care pot apărea dacă aveți deja diabet ori dacă încercați să îl preveniți, precum și o serie de informații despre proceduri chirurgicale și medicamente pentru slăbit. Secțiunea despre mișcare are trei capitole, care conțin informații de bază despre exerciții, complicații date de diabet și modalități de schimbare a mediului înconjurător, pentru ca dumneavoastră să deveniți, cu mai multă ușurință, mai activi. Secțiunea despre varietate are două capitole, care vă ajută să vă planificați succesul și vă oferă răspunsuri atunci când vreți să mâncați în oraș. În secțiunea despre excese găsiți informații despre tot ceea ce trebuie să faceți atunci când nu puteți controla mediul înconjurător, despre emoții și despre obstacolele din calea succesului.

Conceptul WAVE a fost dezvoltat de Comitetul de Informare pentru Practică și Pacient, alcătuit dintr-un consorțiu de 21 de școli medicale aparținând Fondului Premiului Academic pentru Nutriție din Statele Unite. Acest concept reprezintă o modalitate foarte ușoară pentru ca cei din sistemul sanitar american să fie călăuzele bolnavilor de diabet care încearcă să-și aleagă un mod de viață mai sănătos și vor să-și rezolve problemele de greutate corporală.

CUPRINS



SECȚIUNI

I GREUTATEA CORPORALĂ

CAPITOLUL 1	ELEMENTELE DE BAZĂ	6
CAPITOLUL 2	PERIOADE DIN VIAȚĂ CU RISC CRESCUT	18
CAPITOLUL 3	CÂND AVEȚI DIABET	22
CAPITOLUL 4	PREVENIREA DIABETULUI.....	30
CAPITOLUL 5	CUM SĂ SLĂBIȚI.....	37
CAPITOLUL 6	CUM SĂ VĂ MENȚINEȚI GREUTATEA	57
CAPITOLUL 7	METODE CHIRURGICALE ȘI MEDICAMENTOASE PENTRU PIERDEREA ÎN GREUTATE	65

II ACTIVITATEA FIZICĂ

CAPITOLUL 8	BAZELE.....	72
-------------	-------------	----

III VARIETATEA

CAPITOLUL 9	PLANIFICAREA SUCCESULUI	84
CAPITOLUL 10	MASA LA RESTAURANT.....	99

IV EXCESELE

CAPITOLUL 11	TENTAȚII SCĂPATE DE SUB CONTROL	108
CAPITOLUL 12	EMOȚIILE ȘI PIEDICILE	115
CAPITOLUL 13	ASIGURĂRI ȘI PLEDOARII.....	125

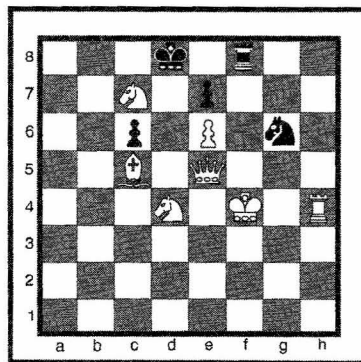
SECȚIUNEA I

Greutatea corporală

Capitolul 1

ELEMENTELE

DE BAZĂ



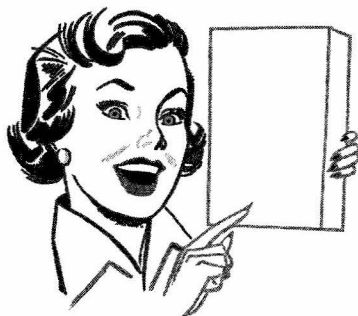
***S**e îmbunătățește starea mea
de sănătate, dacă slăbesc?*



▼
SFAT:

Dacă slăbiți, veți reduce riscul diabetului, al bolilor cardiace, al hipertensiunii, al bolilor biliare, al cancerului de sân sau de colon. Dacă aveți deja una dintre aceste probleme de sănătate, prin pierderea de kilograme veți ajuta organismul. Dacă slăbiți, veți cheltui mai puțini bani și va trebui să acordați mai puțin timp vizitelor la medic și problemelor de sănătate.

Persoanele care slăbesc, chiar foarte puțin, cu 5-7% din greutatea inițială a corpului, între 4,5 și 9 kg, de exemplu, își îmbunătățesc simțitor sănătatea, reducând hipertensiunea, glicemia, colesterolul, apneea în timpul somnului, artrita și depresiile. În același timp, va crește și respectul de sine. Chiar fără a slăbi, începeți deja să vă ameliorați sănătatea *de îndată* ce faceți demersuri pentru a vă *îmbunătăți* stilul de viață, planificându-vă mesele și crescând nivelul de activitate fizică. Măcar încercați!



C e tabel de greutate ar trebui să folosesc pentru a afla care este greutatea ideală pentru un corp sănătos?

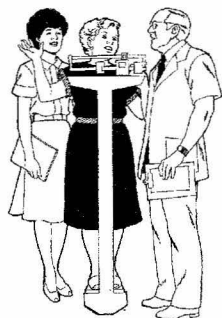
▼
SFAT:

De vreme ce supraponderabilitatea este asociată cu un risc crescut de deces, industria asigurărilor de viață a început să-i învețe pe oameni acest lucru. Tabelele pentru calcularea greutății corporale ideale, din anii 1959 și 1983, ale companiei de asigurări de viață Metropolitan, sunt printre cele mai cunoscute, fiind, totuși, foarte stricte. În 1990, guvernul federal american a dat publicității un tabel nou cu greutatea sugerată adulților, în raport cu înălțimea și vârsta lor – tabelul IMC, pe care sunt trecute valorile rezonabile ale greutății corporale. Nu există greutate corporală „ideală”.

Valori ale indicelui de masă corporală (IMC)

IMC ➡	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Înălțime (m) ↓	Greutate normală (kg)									Risc crescut (kg)												
1.50	43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	74	77	79	81	83	86	88	90
1.53	44	47	49	51	53	56	58	60	63	66	67	70	72	74	77	79	81	84	86	88	91	93
1.55	46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	84	86	89	91	94	96
1.58	47	50	52	55	57	60	62	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	89	92	94	97	99
1.60	49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	90	92	95	97	100	102
1.63	50	53	55	58	61	63	66	69	71	74	77	79	82	85	87	90	92	95	98	100	103	106
1.65	52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	84	87	90	93	95	98	101	103	106	109
1.68	53	56	59	62	65	67	70	73	76	79	81	84	87	90	93	95	98	101	104	107	109	112
1.70	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	95	98	101	104	107	110	113	116
1.73	57	60	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119
1.75	58	61	64	67	70	73	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	123
1.78	60	63	66	69	72	76	79	82	85	88	91	95	98	101	104	107	110	113	117	120	123	126
1.80	62	65	68	71	75	78	81	84	87	91	94	97	100	104	107	110	113	117	120	123	126	130
1.83	63	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	103	107	110	113	117	120	123	127	130	133
1.85	65	68	72	75	79	82	86	89	92	96	99	103	106	110	113	116	120	123	127	130	133	137
1.88	67	70	74	77	81	84	88	91	95	98	102	105	109	113	116	120	123	127	130	134	137	141
1.90	69	72	76	79	83	87	90	94	97	101	105	108	112	116	119	123	126	130	134	137	141	144
1.93	70	74	78	82	85	89	93	96	100	104	107	111	115	119	122	126	130	133	137	141	145	148
1.95	72	76	80	84	87	91	95	99	103	106	110	114	118	122	125	129	133	137	141	144	148	152

IMC ≥ 27 este subliniat deoarece, deasupra acestui nivel, riscul de îmbolnăvire crește rapid.



Care este greutatea corporală rezonabilă?

▼
SFAT:

Greutatea corporală rezonabilă este o noțiune care apare în lucrarea din 1994, intitulată *Recomandări de nutriție pentru persoanele cu diabet*. Această noțiune este definită ca fiind greutatea pe care dumneavoastră, împreună cu medicul, o stabiliți ca fiind posibil de atins și de menținut pentru toată viața. Această greutate se dovedește a fi foarte departe de greutatea corporală ideală, dar reduce riscul de îmbolnăvire. De exemplu, o femeie înaltă de 1,65 m ar trebui, în mod ideal, să aibă, conform tabelului, o masă corporală de 55 kg. În viața de zi cu zi însă, dacă greutatea ei curentă este de 100 kg, atunci greutatea rezonabilă la care ar trebui să ajungă ar fi de 72 kg.

Cum îmi dau seama dacă sunt supraponderal sau obez?



▼
SFAT:

Supraponderabilitatea și obezitatea sunt înrudite, dar nu înseamnă același lucru. Supraponderabilitatea se referă la un exces de masă corporală în raport cu înălțimea, masă ce include toate tipurile de țesuturi, precum grăsimea, oasele, mușchii și apa. De exemplu, un jucător de fotbal care are o masă musculară mare, poate să cântărească foarte mult, dar asta nu înseamnă că este gras. Obezitatea se referă la excesul de grăsime. Puteți măsura obezitatea folosind indicele de masă corporală (IMC).

Categorie	Indice de masă corporală
Subponderal	<18,5
Normal	18,5 – 24,9
Supraponderal	25,0 – 29,9
Obez	30,0 – 34,9
Obezitate severă	35,0 – 39,9
Obezitate morbidă	>40,0



Cum să-mi calculez IMC?

SFAT:

Indicele de masă corporală, sau IMC, reprezintă o modalitate de a măsura supraponderabilitatea sau obezitatea, în funcție de greutate și înălțime.

IMC = greutatea în kilograme/înălțimea în metri, ridicată la pătrat.

Pentru a vă calcula IMC-ul, trebuie să vă cunoașteți înălțimea și greutatea.

De exemplu, dacă greutatea dumneavoastră este de 90 kg și aveți o înălțime de 1,73 m, atunci IMC-ul dumneavoastră va fi:

$$\frac{90}{1,73^2} = 30,07 \approx 30$$

$$\frac{85}{1,75^2} = \frac{85}{2,5025} = 33,978127 \approx 34$$

Din acest IMC reiese că sunteți obez și că s-ar putea să aveți serioase probleme de sănătate.

Ce legătură există între IMC și riscul de îmbolnăvire?



▼
SFAT:

Problemele de sănătate care apar odată cu obezitatea sunt bolile coronariene, atacurile cerebrale, hipertensiunea, apneea în timpul somnului, diabetul, guta, creșterea nivelului de colesterol, artrita și pietrele la bilă. Toți adulții (de la 18 ani în sus), supraponderali și obezi, cu IMC de 25 sau mai mult, riscă să sufere de aceste boli. Cei care au un IMC de 30 sau mai mult, prezintă riscuri de boli majore, mai ales în privința afecțiunilor de inimă. Atunci când slăbiți, vă îmbunătățiți sănătatea în multe privințe!

IMC	Risc de boală bazat pe IMC	Risc dacă mai există și alte probleme de sănătate
<25	Minim	Scăzut
25 –<27	Scăzut	Moderat
27 –<30	Moderat	Mare
30 –<35	Mare	Foarte mare
35 –<40	Foarte mare	Extrem de mare
≥ 40	Extrem de mare	Extrem de mare

Agilitatea persoanelor obeze poate fi redusă, așa că ele sunt supuse unui risc mai mare de accidentare. Femeile ar putea avea dificultăți în a rămâne însărcinate, sau ar putea întâmpina probleme în timpul sarcinii și nașterii. Atunci când alegeți un program de slăbit, ar trebui ca, împreună cu medicul dumneavoastră, să luați în considerare toate problemele de sănătate pe care le aveți.

NOTĂ: Riscul de îmbolnăvire este mai mare atunci când grăsimea este concentrată pe burtă, decât atunci când este poziționată pe șolduri. Pentru a verifica localizarea grăsimii corporale folosiți proporția talie/șold, explicată în pagina următoare.



*C*e reprezintă proporția talie/șold?



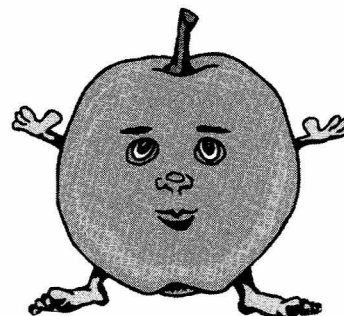
SFAT:

Proporția talie/șold (PTS) reprezintă raportul dintre măsura taliei și cea a șoldurilor. Este o modalitate de a vedea dacă greutatea dumneavoastră este distribuită mai mult pe șolduri și fese (așa-numitele forme de „pară“, des întâlnite la femei), sau pe abdomen (rezultând formele de „măr“, des întâlnite la bărbați). Măsurați-vă talia cu un metru, care să nu fie elastic, acolo unde sunteți mai subțiri (între cutia toracică și buric), apoi măsurați-vă șoldurile în zona cea mai lată (în jurul feselor). O proporție talie/șold de peste 1 la bărbați și 0,8 la femei sugerează că riscul de îmbolnăvire este mai mare. De exemplu, o femeie care cântărește 136 kg măsoară în talie 135 cm și la șolduri 150 cm, iar proporția talie/șolduri este de 0,9.

$$\frac{135}{150} = 0,9$$

Riscul de îmbolnăvire este mai mare pentru persoanele obeze, adică pentru femeile care au în talie peste 90 cm și bărbații care au peste 100 cm.

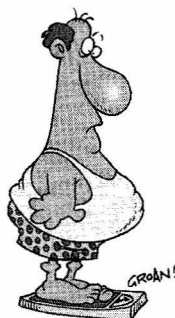
*A*m tendința să fac burtă. E ceva rău dacă am formă de măr?



SFAT:

Da, pentru că locul în care corpul depozitează grăsimea este foarte important pentru sănătate. Oamenii cu talia mare sunt mai predispuși la afecțiuni cardiace, hipertensiune și diabet. Riscul de îmbolnăvire pare să crească pentru femeile care au în talie peste 90 cm și pentru bărbații care au peste 100 cm. Grăsimea abdominală este mai periculoasă decât cea de pe fese și coapse, pentru că surplusul de grăsime înconjoară organe importante, precum ficatul și pancreasul. Atunci când aveți grăsime în aceste zone ale corpului, organismul nu poate folosi foarte bine insulina produsă de pancreas. Acest lucru se numește imuno-rezistență și cauzează creșterea nivelului de zahăr din sânge. Iar creșterea nivelului de zahăr din sânge pune în pericol toate organele.

Dacă slăbiți, cantitatea de grăsime depozitată în jurul taliei și a organelor importante va scădea, iar aceste organe vor funcționa mai bine.



***T**oți cei din familia mea sunt grași.
Așa că eu, cum aș putea să fiu slab?*



SFAT:

S-ar putea să nu deveniți niciodată slab, dar, cu siguranță, puteți slăbi și vă puteți îmbunătăți condiția fizică. V-ați putea gândi la moștenirea dumneavoastră genetică în felul următor: este posibil să fi moștenit gene care să vă facă mai eficient din punct de vedere energetic. Persoanele care au supraviețuit unei perioade de înfometare, au șanse mai mari ca ele să aibă o anumită genă care să poată rezista cu mai puține calorii. Iar când resursele alimentare sunt mai bogate, oamenii mai eficienți din punct de vedere energetic se îngrașă.

Al doilea lucru care se moștenește de la familie este stilul de viață. Când indienii din Pima, ținut aflat în Arizona, care aveau acum 50 de ani o rată scăzută de obezitate a populației, au adoptat stilul de viață occidental, au avut mâncare din belșug și au exersat mai puțin. Iar acum se confruntă cu obezitate și diabet.

Famiiliile transmit obiceiuri ce pot cauza îngrășare. Părinții au avut un rol foarte important în dezvoltarea dumneavoastră, în preferințele culinare pe care le aveți, în obiceiurile de activitate fizică și în cele alimentare. Dar puteți adopta noi obiceiuri. Și le puteți transmite apoi și copiilor dumneavoastră.

Capitolul 2

PERIOADE DIN VIAȚĂ CU RISC CRESCUT



E normal să te îngrași pe măsură ce te apropii de vârsta a doua?



SFAT:

Între 25 și 50 de ani, majoritatea persoanelor se îngrașă cu aproximativ 10 kg sau cu 0,5 kg pe an. Dar nu înseamnă că acest lucru trebuie să se întâmple și în cazul dumneavoastră. Oamenii se îngrașă pentru că fac din ce în ce mai puțin efort fizic, dar mănâncă din ce în ce mai mult, pe măsură ce înaintează în vârstă. Dacă asimilați doar cu 100 de calorii mai mult pe zi, atunci, într-un an, veți acumula cu 35.000 de calorii mai mult și, implicit, vă veți îngrașa cu 5 kg. Din păcate, rata metabolismului scade odată cu vârsta, așa că nu veți mai reuși să ardeți surplusul de calorii. Cel mai bun plan de combatere a îngrășării la maturitate este să mâncați alimente sănătoase și să faceți exerciții fizice. O poziție corporală bună și câteva exerciții abdominale vă pot ajuta să vă simțiți mai bine, dar nu reduc riscul de îmbolnăvire asociat cu grăsimea abdominală. Și din păcate, majoritatea grăsimii acumulate la vârsta a doua se depune pe burtă. Este posibil să vă lățiți în talie, chiar dacă nu creșteți neapărat și în greutate. O cantitate mai mare de grăsime abdominală este asociată cu riscuri de îmbolnăvire, precum creșterea tensiunii, a nivelului de trigliceride, a rezistenței la insulină și apariția diabetului. Este un cerc vicios, pe care îl puteți încheia dacă ajungeți din nou la o greutate sănătoasă.



Ce efect are menopauza asupra îngrășării?



SFAT:

Atât bărbații, cât și femeile, trec prin schimbări hormonale la mijlocul vieții. La bărbați se numește andropauză. Îngrășarea este des întâlnită în anii de menopauză și andropauză; totuși, motivele luării în greutate nu par să fie doar hormonale. Metabolismul corpului încetinește pe măsură ce înaintăm în vârstă, pentru că pierdem din masa musculară, care arde calorile. Oamenii tind să devină mai puțin activi pe măsură ce îmbătrânesc. Pe lângă toate acestea, perioada de menopauză este cea în care apar și multe schimbări în stilul de viață, în dispoziție și în starea de sănătate, ceea ce poate afecta obiceiurile alimentare și nivelul de activitate fizică. Media creșterii în greutate este de 0,5 kg pe an, între 25 și 55 de ani (sau de 15 kg, în total). Modificările hormonale sunt asociate cu schimbări în repartizarea grăsimii corporale și pot duce la creșterea cantității de grăsime abdominală. Așadar, chiar dacă asimilați același număr de calorii pe zi, este posibil să vă îngrășați dacă nu vă mențineți sau nu creșteți nivelul de activitate fizică, pentru a vă păstra masa musculară și pentru a arde excesul caloric. Ca o concluzie, dacă mâncați mai puțin și creșteți nivelul de activitate fizică, puteți slăbi la orice vârstă.

Cum afectează sarcina greutatea femeilor?



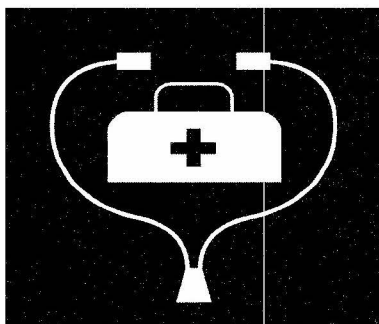
SFAT:

Multe femei se îngrașă pentru că nu reușesc să piardă greutatea pe care au dobândit-o în timpul sarcinii. Dar a avea un copil nu înseamnă automat și kilograme suplimentare după naștere. Femeile care vor lua doar greutatea potrivită perioadei de sarcină vor întâmpina mai puține probleme de greutate mai târziu. Și alăptarea le ajută să revină la greutatea normală. Multe femei doresc să piardă greutatea la care au ajuns pe durata sarcinii, dar puține fac schimbările necesare în stilul de viață pentru a reuși acest lucru. Femeile care au copii de vârstă mică trebuie să găsească o modalitate de a se concentra și asupra propriei sănătăți și greutatei corporale. Ar putea încerca să găsească o sală care să ofere și exerciții pentru copii în timpul în care adulții fac sport. Este posibil să existe programe de exerciții părinte/copil. Mamele „de fotbaliști” ar putea avea foarte puțin timp pentru exerciții fizice. Dar vă puteți plimba în jurul terenului de fotbal în care se joacă cel mic, în timp ce îl așteptați. Fiți atente în cazul în care cumpărați mâncare de tip snack și mâncați pe fugă, pentru că s-ar putea să vă supuneți toată familia la riscul de îngrașare. Este mai ușor să mâncați sănătos dacă păstrați fructe și legume proaspăt tăiate la îndemână, pentru momentele în care simțiți nevoia unei gustări.

Capitolul 3

CÂND

AVEȚI DIABET



Care sunt beneficiile exercițiilor fizice pentru persoanele care au diabet?



SFAT:

Un mai bun control al nivelului glucozei din sânge! Activitatea fizică arde kaloriile și scade nivelul de glucoză din sânge. Ajută la slăbire, ceea ce iarăși scade nivelul de glucoză din sânge. Dacă includeți activitatea fizică în programul de control al greutateii, acest lucru vă va ajuta să vă mențineți musculatura în timp ce pierdeți din depozitele de grăsime, iar mușchii ard calorii chiar și atunci când se odihnesc – ceea ce, din nou, scade nivelul de glucoză din sânge. Diabetul crește riscul de apariție a bolilor de inimă. Exercițiile fizice îmbunătățesc sănătatea inimii, menținând-o puternică și reducând măsura talie/șold (și, de asemenea, grăsimea abdominală). Exercițiile duc și la scăderea nivelului de trigliceride și la creșterea nivelului colesterolului „bun” (HDL – lipoproteine de mare densitate).

Activitatea fizică are efecte pozitive și asupra psihicului, ca de exemplu o dispoziție mai bună, o creștere a stimei de sine și o reală stare de bine. Reprezintă cea mai bună metodă de înlăturare a stresului, ceea ce, din nou, duce la scăderea nivelului de glucoză din sânge. Pentru a obține maximum de avantaje în controlarea diabetului (și pentru a nu vă mai îngrășa), bucurați-vă de activitățile fizice toată viața!



Sufăr de anumite complicații provocate de diabet. Este bine să fac exerciții fizice?

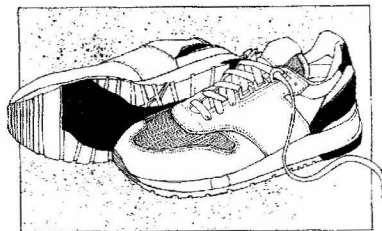
SFAT:

Întrebați-vă medicul cum puteți să faceți exerciții fizice în siguranță. Este recomandabil să faceți un test de gradare a stresului provocat de exerciții dacă aveți diabet de tip 2 de peste 10 ani sau aveți o vârstă mai mare de 35 de ani. Consultați următorul tabel pentru a afla mai multe despre exerciții și complicațiile provocate de diabet.

Cum să faceți exerciții fizice în siguranță dacă aveți complicații cauzate de diabet

Complicații cauzate de diabet	Precauții!	Activități benefice
Boli vasculare periferice	Activități cu impact ridicat	Mers moderat (puteți alterna exercițiile fizice cu mersul, urmate de perioade de odihnă), exerciții care să nu presupună ridicare de greutate: înot, ciclism, exerciții la scaun
Osteoporoză și artrită	Activități cu impact ridicat	Activități zilnice moderate, mers, exerciții în apă, exerciții de rezistență (de exemplu, ridicări ușoare de greutate), <i>stretching</i>
Boli de inimă	Activități foarte obositoare Ridicarea de greutate mari sau obosirea excesivă, exercițiile izometrice Exerciții în căldură extremă sau în frig	Activități moderate, cum ar fi mersul, sarcinile casnice, grădinaritul, pescuitul Ridicări de greutate moderate și <i>stretching</i> Activități în climat moderat

Complicații cauzate de diabet	Precauții!	
Hipertensiune	Activități foarte obositoare Ridicarea de greutate mari sau obosirea excesivă, exercițiile izometrice	Activități moderate, cum ar fi mersul, ridicarea de greutate ușoare, <i>stretching</i> -ul
Nefropatie (uitați-vă și la sfaturile pentru hipertensiune)	Activități obositoare	Activități zilnice, ușoare spre moderate, cum ar fi mersul, sarcini casnice ușoare, grădinarit, exerciții în apă
Nevropatie	Activități care implică ridicarea sau purtarea de greutate, în special dacă au impact major sau sunt obositoare ori prelungite, cum ar fi: mersul pe distanțe lungi, exerciții la banda de alergare, exerciții de step, sărituri, exerciții pe căldură sau pe frig	Activități moderate cu impact scăzut (ciclism, înot, exerciții la scaun, <i>stretching</i>), activități zilnice ușoare spre moderate, exerciții într-un climat moderat
Retinopatie	Exerciții obositoare, activități care presupun ridicarea de greutate și oboseală, să vă țineți respirația în timp ce ridicați sau împingeți ceva, exercițiile izometrice, activitățile de impact major, care cauzează vibrații, activități cu capul în jos	Activități moderate, cu impact scăzut (mers, ciclism, exerciții în apă), sarcini zilnice moderate care nu implică ridicarea de greutate mari, oboseală, și în care capul să nu fie mai jos decât talia



Am nevropatie. Ce măsuri de precauție ar trebui să iau atunci când fac exerciții fizice?

▼
SFAT:

Dacă aveți nevropatie și se întâmplă să nu mai aveți senzații la nivelul picioarelor, evitați să faceți exerciții repetitive, care presupun purtarea greutății întregului corp, precum plimbările lungi sau jogging-ul. Încercați înotul, ciclismul, exercițiile la scaun și exercițiile pentru brațe. Nu mergeți niciodată desculți, decât atunci când vă îndreptați spre cadă sau spre pat. Aveți nevoie de o pereche bună de pantofi pentru mers sau pentru alergat și de șosete care să absoarbă umiditatea picioarelor. De fiecare dată verificați ca în pantofi să nu aveți bucăți de unghii, pietricele sau rupturi ale țesăturii interioare. Asigurați-vă că șosetele nu sunt prea groase pentru pantofii pe care îi purtați și că țesătura din care sunt făcute nu este, de asemenea, prea groasă pentru a nu crea presiune asupra picioarelor. Verificați-vă picioarele după fiecare sesiune de exerciții, să nu fie înroșite sau să nu fi făcut bășicuțe sau răni. Dacă s-a întâmplat acest lucru, mergeți la medic pentru a vă trata.

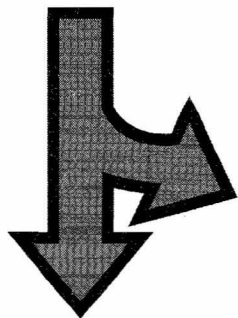
Ar trebui să fiți evaluat în mod regulat, pentru a evita apariția de boli cardiovasculare. Din cauza nevropatiei s-ar putea să nu vă dați seama că suferiți de o astfel de boală, pentru că nu puteți simți durerile sau presiunea provocate de atacurile de cord. Și tensiunea trebuie atent controlată și monitorizată. Întotdeauna trebuie să faceți încălziri și reveniri lungi, de intensitate scăzută, înainte și după fiecare sesiune de exerciții, pentru a ușura adaptarea inimii la efort.

Medicamentele pentru diabet mă vor face să mă îngraș?



SFAT:

Se poate. Atunci când controlați mai bine diabetul, nu mai pierdeți glucoză prin urină și, deci, corpul reține acele calorii. Unele tipuri de medicamente pentru diabet pot cauza îngrășarea mai mult decât altele. Sulfonilureicele (ca gliburid și glipizida), meglitinidele și insulina pot cauza îngrășare. Clasa de medicamente asociată cel mai des cu îngrășarea și retenția de lichide este alcătuită din tiazolidindione (glitazone), ca pioglitazona și rosiglitazona. Pentru a preveni îngrășarea, puteți să intensificați efortul de a vă controla stilul de viață (alegeți mai atent ceea ce mâncați și faceți exerciții fizice). Persoanele predispuse la edeme (retenții de apă) sunt cele care le au deja. Așadar, femeile, pacienții supraponderali și cei cu boli de rinichi și tensiune crescută sunt supuși unui risc mai mare. Uneori medicii prescriu diuretice pentru a controla edemele, iar pacienții trebuie să schimbe medicamentele. Metforminul funcționează ca glitazonele, dar nu cauzează îngrășarea, ci poate chiar favoriza slăbirea. Îl puteți încerca, dar trebuie să fiți atenți la efectele secundare, ca flatulența, balonarea și diareea. Nu îl puteți folosi dacă aveți probleme cu inima. Inhibitorii alfa-glucozidaze (cum ar fi Acarboza sau Miglitol) nu cauzează îngrășare, dar pot provoca aceleași efecte secundare.

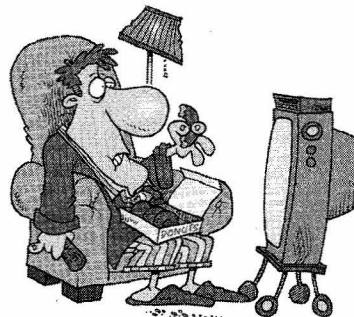


Cum pot să slăbesc și să nu mă simt descurajat de episoadele frecvente de hipoglicemie?

▼
SFAT:

De fiecare dată când reduceți cantitatea de hrană consumată, nivelul glucozei din sânge va scădea, chiar înainte de a pierde primul kilogram, ceea ce este bine. Cei mai mulți oameni care au diabet de tip 2 nu vor avea probleme cu hipoglicemia (nivelul glucozei din sânge sub 60). Dar oamenii care folosesc insulină sau pastile pentru diabet care pot cauza hipoglicemia, trebuie să-și monitorizeze nivelul zahărului din sânge în timpul unei cure de slăbire. Scăpați de hipoglicemie luând o gustare care conține 15 g de carbohidrați, dacă nu vreți să mâncați mai mult decât v-ați programat prin dieta urmată. În schimb, ați putea obține același efect prin scăderea dozajului medicamentelor pe care le luați. Pe măsură ce pierdeți kilogramele în plus, urmăriți tendințele de modificare apărute în schema glicemiei și discutați cu medicul modificarea dozelor de insulină sau de pastile pentru diabet, înainte ca nivelul glucozei din sânge să scadă prea mult. O altă modalitate de a preveni hipoglicemia în timp ce slăbești este concentrarea pe alegerea alimentelor, astfel încât să scădeți în fiecare zi conținutul în grăsimi, dar să păstrați același nivel de carbohidrați zilnic. Dacă la mese și gustări cantitatea de carbohidrați ingerată variază foarte mult de la o zi la alta, atunci este foarte probabil să aveți un nivel foarte oscilant al glicemiei din sânge și crește riscul de hipoglicemie.

*C*e exerciții fizice sunt recomandate persoanelor cu diabet?

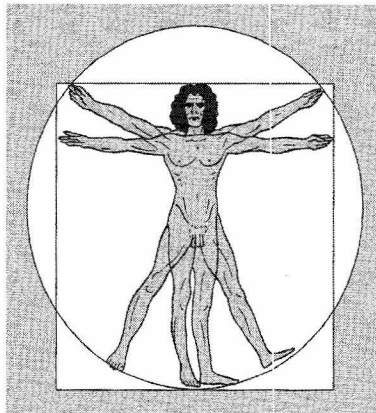


SFAT:

Pur și simplu, faceți sport. Aveți nevoie de exerciții aerobice și de antrenament pentru creșterea forței, fortificarea inimii și a plămânilor, creșterea masei musculare, scăderea tensiunii, îmbunătățirea circulației și pentru a scădea nivelul de glucoză din sânge. Nivelul de zahăr din sânge este mai scăzut timp de 12-24 de ore. Cât de scăzut, depinde de cât de mult sau cât de intens v-ați antrenat, de nivelul de glucoză din sânge înainte de exerciții și de condiția fizică pe care o aveți. Unele persoane au un nivel mai ridicat de glucoză în sânge după antrenament. Acest lucru poate fi cauzat de modificări hormonale ca răspuns la exerciții sau de faptul că, înainte de a începe antrenamentul, cantitatea de zahăr din sânge era mare (peste 300). Se mai poate întâmpla, în cazul persoanelor cu diabet de tip 1, care nu iau suficientă insulină. Persoanele cu diabet de tip 2 ar trebui să facă exerciții fizice măcar o dată la două zile, dar ideal ar fi zilnic. Acest lucru ajută la controlarea cantității de zahăr din sânge, care poate fi mai mare în zilele în care sunteți inactivi și mai mică în zilele în care sunteți activi. Beți apă înainte, în timpul și după antrenament. Vă ajută să continuați. Dacă hipoglicemia este o problemă pentru dumneavoastră, în loc să luați prea multe gustări, lucrați cu echipa de medici care se ocupă de dumneavoastră la reducerea cantității de insulină și de medicamente pentru diabet pe care le luați, pentru ca zahărul din sânge să nu scadă prea mult (sub 70) în timpul și după antrenament. Purtați o gustare în geantă, în cazul în care simțiți o astfel de nevoie.

Capitolul 4

PREVENIREA DIABETULUI



***D**acă slăbesc, acest lucru mă va ajuta să previn apariția diabetului?*



SFAT:

Da. Studiile PPD au arătat că persoanele cu toleranță scăzută la glucoză și care slăbesc cu 5-7,5 kg își reduc cu peste 50% riscul de a face diabet de tip 2. Iar dacă aveți peste 60 de ani și slăbiți respectivul număr de kilograme, reduceți cu 71% riscul de apariție a diabetului. Aceleași studii au arătat și că respectivul efect al reducerii greutateii este valabil indiferent de sex sau de grupul etnic. În plus, o treime din persoanele care au slăbit și au și făcut exerciții fizice cel puțin 150 de minute pe săptămână (30 de minute x 5 zile) și-au îmbunătățit glicemia, ajungând la valori normale (dacă aveți toleranță scăzută la glucoză, atunci corpul dumneavoastră nu elimină glucoza din sânge atât de eficient pe cât ar trebui). Așadar, dacă slăbiți, aceasta nu doar previne apariția diabetului, ci și ajută ca nivelul crescut de zahăr din sânge să revină la normal! Conform altor studii, o scădere în greutate cu 11% (peste 7,5 kg) este asociată cu o reducere de peste 80% a riscului apariției diabetului de tip 2. Aceste rezultate dovedesc faptul că aveți cu atât mai multe șanse de a preveni diabetul de tip 2, cu cât reduceți mai mult din kilogramele în exces.



Cum pot ști dacă prezint risc de a face diabet?

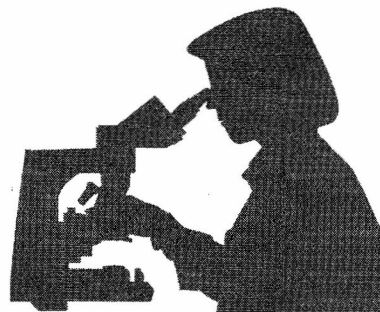


SFAT:

Unii oameni au diabet, dar nu știu acest lucru. Ar trebui să vă faceți teste odată la 3 ani, începând cu vârsta de 45 de ani și, mai frecvent, dacă prezentați factori de risc pentru diabet. Riscul crește direct proporțional cu vârsta, cu luarea în greutate și cu sedentarismul. Factorii majori de risc sunt:

- cazuri de diabet în familie (părinți sau frați)
- supraponderabilitate ($\text{IMC} \geq 25$);
- hipertensiune ($\geq 140/90$);
- HDL colesterol ≤ 35 mg/dl;
- nivel de trigliceride ≥ 250 mg/dl;
- diabet în timpul sarcinii sau nașterea unui bebeluș care cântărește peste 4,5 kg;
- sindrom de ovare polichistice;
- apartenența la anumite grupuri etnice (afro-americani, latino-americani, amerindieni, asiatico-americani, nativi din Insulele Pacificului).

Care este diferența dintre toleranță scăzută la glucoză (IGT) și diabet?



SFAT:

Diferența constă în nivelul glicemiei. Cel mai obișnuit test pentru diabet este cel care măsoară nivelul de zahăr din sânge după 8 ore în care nu ați mâncat nimic. Dacă nivelul este mai mic de 110, atunci este normal. Înseamnă că nu aveți diabet. Dacă este 111-125, atunci aveți pre-diabet sau toleranță scăzută la glucoză după abținerea la mâncare (IFG). Dacă este 126 sau mai mare, atunci suferiți de diabet.

Un alt test pentru diabet este testul oral de toleranță la glucoză. Acesta implică testarea glucozei din sânge după abținerea la mâncare, apoi pacientul înghite o băutură îndulcită și i se face un nou test de sânge, după două ore. Dacă la cel de-al doilea test nivelul este mai mic de 140, atunci este normal. Dacă este de 141-199, atunci înseamnă că aveți IGT, adică organismul dumneavoastră nu folosește glucoza așa cum ar trebui. Această etapă se numește pre-diabet. Dacă rezultatul este mai mare sau egal cu 200, atunci suferiți de diabet. Pentru a confirma diagnosticul prin oricare dintre aceste metode, este necesar un al doilea test, în ziua următoare.

	Normal	Pre-diabet	Diabet
Glicemie după abținerea la mâncare	110	111-125	> 126
Testul după 2 ore	140	141-199	> 200

Când aveți pre-diabet, acesta poate fi cauzat de faptul că sunteți “rezistent la insulină”. Adică organismul produce suficientă insulină dar nu o poate folosi în mod corect, așa că nivelul de glucoză din sânge este mare. Iar excesul de greutate este una dintre cauzele rezistenței la insulină.



***R**ezistența la insulină duce la
îngrășare?*

SFAT:

Dovezile științifice sugerează că mai degrabă supraponderabilitatea poate cauza rezistență la insulină și nu invers! Majoritatea persoanelor se îngrașă în loc să slăbească, din cauză că mănâncă mai multe calorii (cu 100-300 calorii mai mult, zilnic) și fac mai puține exerciții fizice. Mulți adulți supraponderali, încercând să reducă grăsimile din alimentație, mănâncă în schimb alimente bogate în carbohidrați, acumulând astfel calorii. Așadar, dacă mâncați prea multe alimente bogate în carbohidrați și sunteți rezistenți la insulină, atunci și glicemia și cantitatea de calorii vor crește. Prea mult înseamnă prea mult! Pentru a slăbi cu succes și pentru a scădea rezistența la insulină, trebuie să reduceți numărul de calorii, prin diminuarea concomitentă a carbohidraților și a grăsimilor din alimentație. Orice dietă care conține mai puține calorii decât obișnuiți să mâncați vă va ajuta să slăbiți și să reduceți rezistența la insulină. Secretul este să vă alcătuiți o dietă echilibrată, incluzând toate grupele de alimente necesare și care să aibă un conținut caloric mai scăzut decât ceea ce mâncați de obicei.

Exercițiile fizice mă ajută să previn diabetul?



SFAT:

Da. Studiile arată că sporirea activității fizice constituie o schimbare importantă în stilul de viață, necesară pentru prevenirea diabetului. În cadrul PPD, participanților la programul care implica modificarea stilului de viață li s-a cerut să se antreneze cel puțin 150 de minute pe săptămână. Majoritatea au ales plimbările în ritm alert, iar alții au optat pentru înot sau ciclism. Nivelul mediu de activitate a fost de 208 minute în primul an și 189 minute la sfârșitul celui de-al treilea an de studiu. Un alt studiu, efectuat în China, a arătat că sporirea activității fizice reduce cu 46% riscul de apariție a diabetului. Participanților la acest studiu li s-a cerut să-și crească nivelul de efort fizic cu 2 unități pe zi (vezi tabelul) pentru subiecții trecuți de 50 de ani, care nu sufereau de boli de inimă sau de artrită. Nivelul mediu de activitate a fost de 4 unități pe zi. Concluzia a fost că activitatea fizică înșăși – chiar și atunci când nu este însoțită și de un program de slăbire – reprezintă o strategie foarte puternică de prevenire a diabetului.

Activități necesare pentru 1 unitate de exerciții fizice

Intensitate	Timp (minute)	Exercițiu
Ușoară	30	Mers ușor, plimbări, cumpărături, curat în casă
Moderată	20	Mers mai rapid, coborâtul scărilor, ciclism, spălatul rufelor, dans lent
Solicitantă	10	Alergare ușoară, urcatul scărilor, dans la discotecă în cazul celor în vârstă, volei sau tenis de masă
Foarte solicitantă	5	Sărit coarda, baschet, înot

Studiul Da Quing pentru IGT și Diabet. *Tratarea diabetului*. 1997; 20(4): 537-544.



De ce sunt atât de mulți adolescenți supraponderali?

SFAT:

Actualmente, aproape 50% dintre copiii și adolescenții din SUA sunt supraponderali, iar printre aceștia a crescut dramatic numărul celor bolnavi de diabet tip 2. Schimbările din mediul înconjurător constituie cauza acestei adevărate epidemii de obezitate și diabet. Copiii sunt bombardați cu reclame la mâncare și au mai puține posibilități să facă activitate fizică decât în trecut. Acest mediu este toxic, raportat la riscul de a face diabet. Copiii care se uită prea mult la televizor sau se joacă la calculator mai mult de 2 ore pe zi, care beau multe băuturi cu zahăr, care mănâncă mari cantități de mâncare tip snacks-uri sau fast-food, sau care mănâncă în condiții de stres, se îngrașă foarte mult. În SUA, atât Guvernul cât și multe organisme nonguvernamentale depun eforturi pentru reducerea obezității populației, prin numeroase campanii de promovare a conceptului de stil de viață sănătos. Atât părinții, cât și copiii, trebuie să adopte anumite schimbări: să reducă timpul petrecut în fața televizorului, să crească numărul de activități recreative și să fie mai activi din punct de vedere fizic. Trebuie să mănânce cât mai rar la fast-food și să nu mai bea băuturi dulci. Chiar dacă guvernele impun reglementări privind ambalarea, etichetarea și publicitatea pentru produsele alimentare, părinții și familia sunt cei care trebuie să îi ajute pe copii să facă schimbările de care au nevoie.

Capitolul 5

CUM SĂ SLĂBIȚI





***E**xistă unele metode de slăbit mai bune decât altele?*

▼
SFAT:

Da, există. Secretul este să asimilați mai puține calorii decât cele pe care le ardeți. Există o mulțime de metode prin care puteți slăbi, de la terapii nutriționale (diete cu conținut caloric scăzut și creșterea activității fizice), până la cele comportamentale, medicamentoase sau chirurgicale. Dar, pe termen lung, contează să ardeți kaloriile pe care le asimilați. Un studiu asupra celor mai cunoscute diete a relevat că cele bazate pe reducerea numărului de calorii au ca rezultat scăderea în greutate. Dacă nu faceți exerciții fizice, atunci este recomandabil să consumați circa 1.400-1.500 de calorii pe zi, indiferent de alimentele pe care le mâncați.

De asemenea, se pare că cea mai ușoară modalitate de a controla consumul de calorii este reducerea cantității de grăsimi pe care le ingerați. Majoritatea persoanelor care reușesc să slăbească și să se mențină obțin 20-30% dintre calorii din grăsimi. Este cu mult mai puțin decât în dieta americanului obișnuit, care obține mai mult de 36% dintre calorii din grăsimi.

O dietă nu se urmează 8 zile, 8 săptămâni sau 8 luni. Noile dumneavoastră obiceiuri alimentare reprezintă baza pentru alegerile culinare pe care le veți face tot restul vieții. Mesele sănătoase conțin multe legume, fructe și alți carbohidrați, precum cerealele integrale și lactatele slabe. Aceasta este o metodă prin care asimilați un conținut moderat de grăsimi și un conținut scăzut de calorii și care oprește procesul de îngrășare, duce la slăbire și ajută la menținerea greutății obținute. Este o modalitate rapidă, convenabilă și ieftină. Așa că, de ce să căutați o pastilă magică de slăbit? Modalitatea de mai sus are și un gust mai bun!

***D**e ce trebuie fac mereu și activități fizice?*



▼
SFAT:

Ca să ardeți kaloriile pe care le asimilați. Vă îngrăsați atunci când nivelul de energie pe care îl obțineți din alimente este mai mare decât cel pe care îl ardeți. Activitatea fizică vă face mai sănătoși, deoarece toate sistemele din organism – inima, plămânii, circulația și digestia – lucrează și ele. Iar activitatea fizică este extrem de folositoare celor care vor să slăbească, întrucât ajută la arderea kaloriilor. Slăbiți cu 0,50 kg pentru fiecare 3.500 de calorii arse. Mișcarea ajută și la întărirea musculaturii. Iar întărirea musculaturii este bună, deoarece mușchii ard calorii chiar și atunci când vă odihniți. Persoanele cu diabet au și mai mult de câștigat de pe urma activității fizice, deoarece aceasta scade nivelul de glucoză din sânge.

Mișcarea are multe beneficii, între care:

- mai multă energie;
- scădere în greutate;
- mobilitate crescută și capacitate de mișcare mai mare;
- o atitudine și o părere despre sine mai bune;
- un control mai bun al nivelului de glucoză din sânge;
- reducerea riscului de accident cerebrovascular sau coronarian;
- îmbunătățește tensiunea arterială;
- îmbunătățește nivelul de colesterol.

Amintiți-vă că mușchii cântăresc mai mult decât grăsimea. În timp ce pierdeți grăsime și construiți musculatură, nu vă uitați permanent la cântar. Mai bine măsurați centimetrii pe care îi pierdeți în talie, coapse și bicepși, pentru a vedea dacă aveți sau nu rezultate.

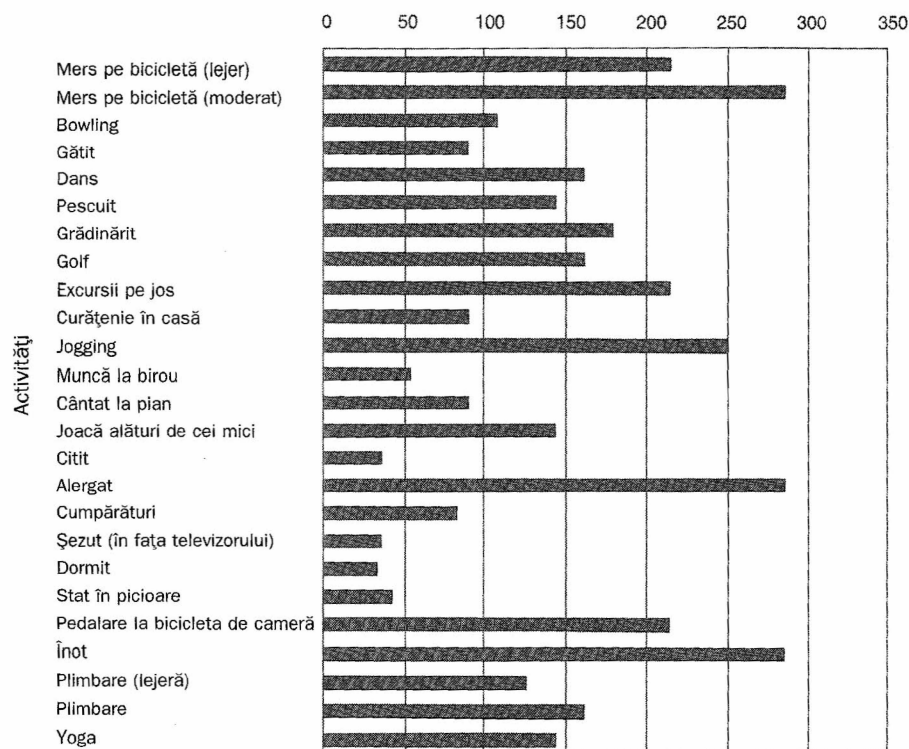


Cum pot
arde calorii?

SFAT:

S-ar putea să vă surprindă cât de multe din activitățile dumneavoastră zilnice pot fi folosite pentru a arde calorii. Acest tabel arată câte calorii pierde o persoană de 65 de kg care face câte 30 de minute din activitatea respectivă. Dacă dumneavoastră cântăriți mai mult de 65 de kg, atunci ardeți mai multe calorii.

Calorii arse de o persoană care cântărește 65 de kg în 30 de minute de exercițiu:



*D*ietele la modă funcționează?



▼ **SFAT:**

Nu prea. La început, aceste diete produc o oarecare scădere în greutate, dar, de fapt, pierdeți din depunerile de apă din organism. Un alt motiv pentru care funcționează la început este că aceste diete sunt, de obicei, de tipul celor cu consum scăzut de calorii, deghizate, însă, în diverse formule. Atunci când le urmați cu strictețe, consumați aproximativ 1.000-1.600 de calorii pe zi. Totuși, problema o reprezintă menținerea greutății dorite. Aceste diete sunt dificil de urmat pentru o perioadă îndelungată. Veți resimți lipsa alimentelor cu carbohidrați și veți începe să mâncați din nou ca înainte. Majoritatea dietelor la modă promovează consumul de alimente bogate în proteine și sărace în carbohidrați. Autorii lor susțin că puteți consuma chiar cantități nelimitate de alimente bogate în proteine și grăsimi, dar limitează strict consumul de fructe, legume, cereale integrale și produse lactate, pâine și biscuiți. Acestea din urmă sunt alimentele sănătoase! Există o întreagă listă de riscuri pentru sănătate asociate dietelor moderne: malnutriția, hipertensiunea, colesterolul mărit, cancerul, osteoporoza, guta și pietrele la rinichi. Dietele de acest tip sunt periculoase, mai ales pentru persoanele cu diabet, deoarece consumul de grăsimi saturate crește riscul de accidente coronariene sau cerebrovasculare.



*C*e înseamnă un program perfect de control al greutateii?

SFAT:

Cel mai bun program este cel care îți schimbă stilul de viață, folosit, de exemplu, în cadrul Programului de Prevenire a Diabetului (PPD) din Statele Unite ale Americii. Pacienții care își schimbau stilul de viață aveau ca scop zilnic scăderea cu câteva grame a totalului de grăsime. Dacă îndeplinirea aceluși scop nu-i ajuta să slăbească, atunci treceau la consumarea a 1.200-1.800 de calorii pe zi, cu mai puțin de 25% din kaloriile provenite din grăsimi. În cel puțin 5 zile pe săptămână, pacienții trebuiau să facă 30 de minute de activitate fizică moderată, cum ar fi plimbările mai alerte. Pentru educare și susținere, mergeau, timp de 6 luni, la 16 ședințe individuale și la ședințe de grup, cu alte 10-12 persoane. De ei se ocupa o echipă de profesioniști, care includea nutriționiști calificați, fiziologi și specialiști în psihologia comportamentală. Participanții trebuiau să țină un jurnal zilnic cu numărul de calorii și activitatea fizică pe care o făceau (minute ori calorii arse). Majoritatea pacienților au încheiat cu succes programul de studiu de 3 ani, și-au schimbat modul de viață și și-au împlinit visele.

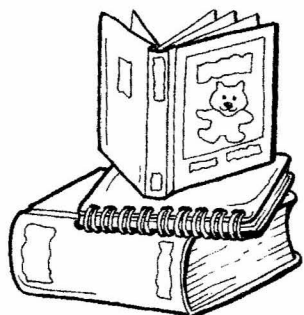
Rezultatele au fost impresionante: 58% dintre persoanele înscrise în program au reușit să prevină diabetul, în comparație cu 31% dintre cei care au luat doar medicamente. Programul de control al greutateii, inițiat de americani, oferă ținte zilnice, legate de gramele de grăsime care trebuie consumate, de cantitatea de calorii, de activitatea fizică, de jurnalul zilnic, dar și susținere individuală sau ședințe de grup.

Sunt jurnalele alimentare zilnice necesare? Și dacă da, de ce?



▼
SFAT:

Da. Jurnalele alimentare zilnice reprezintă una dintre cele mai eficiente metode de a slăbi. Dacă notați ceea ce mâncați sau beți, atunci, cu siguranță, veți avea un succes mai mare în efortul de a slăbi sau de a vă menține greutatea obținută. Jurnalele alimentare vă oferă posibilitatea de a ști ceea ce ați mâncat într-o anumită perioadă, așa că vă puteți explica de ce ați slăbit atunci, sau de ce v-ați îngrășat. Puteți identifica problemele și puteți începe să le rezolvați. Fără un jurnal alimentar, nici măcar nu veți ști care este problema pe care o aveți. Aceste jurnale vă ajută să vă monitorizați progresul și abilitățile și să identificați obișnuințele comportamentale pe care le aveți, atunci când doriți să pierdeți din greutate. Folosind această metodă, vă vor crește, în mod evident, abilitățile de manager al greutății corporale. Notați alimentele consumate în maxim 15 minute de la ingerare. Cei care au reușit să țină un jurnal calculau totalul celor consumate la sfârșitul zilei sau a doua zi, dimineața. Este nevoie de practică pentru a contabiliza corect tot ceea ce ați consumat. Veți fi tentați să renunțați (unora nu le place să țină aceste jurnale, pentru că implică multă muncă), însă veți reveni la această metodă, deoarece rezultatele sunt pe măsura efortului depus. Și chiar veți beneficia de pe urma ținerii unui astfel de jurnal!

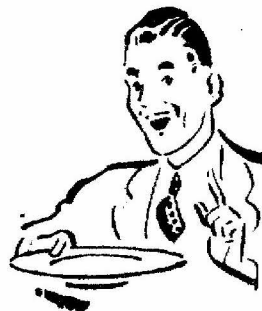


Cum arată un jurnal alimentar și cum se folosește?

SFAT:

Vă puteți ține jurnalul într-o agendă, pe bucăți de carton sau pe orice altceva. Aceste jurnale trebuie să aibă coloane în care să treceți numele alimentelor, mărimea porțiilor (în kg, cupe sau linguri) și kaloriile, gramele de grăsime sau gramele de carbohidrați ale porțiilor sau ale alimentelor, în funcție de metoda de planificare alimentară pe care alegeți să o folosiți. Pentru controlul greutății corporale puteți contabiliza și numărul de porții de legume și fructe pe care le ingerați pe zi – având în vedere că trebuie să mâncați cel puțin 5 porții (3 de legume și 2 de fructe). La sfârșitul săptămânii puteți calcula totalul kaloriilor, numărul de porții de legume, de fructe etc. Cu ajutorul acestor totaluri puteți identifica aportul zilnic de calorii, carbohidrați și grăsimi. Faceți câte o coloană pentru orice vă influențează alegerile alimentare sau comportamentul alimentar din timpul zilei. Ar trebui să notați ora la care ați mâncat, unde ați mâncat, cu cine și dacă au existat elemente care să creeze tensiune în jurul dumneavoastră. Ar mai trebui să notați și activitățile fizice, chiar dacă este vorba doar de urcarea scărilor. Totul contează. Dacă luați medicamente pentru diabetici, le puteți trece și pe ele. Alimentele pe care le ingerați interacționează cu medicamentele sau cu insulina și cu exercițiile, așa că e bine să le treceți în jurnal.

*C*e trebuie să știi despre dietele hipocalorice? Sunt recomandate pentru persoanele cu diabet?



▼
SFAT:

Dietele hipocalorice, cu mai puțin de 800 de calorii pe zi, au fost folosite ca tratament pentru persoanele supraponderale care prezentau risc ridicat de îmbolnăvire, în special pentru persoanele cu diabet de tip 2. În cadrul acestui tip de program de slăbire se beau, zilnic, cel puțin 5 porții dintr-un produs special, plus o cantitate generoasă de alte băuturi fără calorii, la care se adaugă alimente cu conținut caloric foarte mic, precum salata verde. Produsul special conține vitamine și minerale, care trebuie să acopere nevoile zilnice ale organismului, deoarece, atunci când mâncați mai puțin de 1.200 de calorii pe zi, nu vă puteți acoperi necesarul de nutrienți doar din alimente. Mulți dintre cei care țin această dietă folosesc, în special, alimente organice. Dietele hipocalorice par a fi sigure, cu condiția să fiți evaluat medical înainte și să fiți urmărit îndeaproape în timpul dietei de către medici specialiști. Această dietă produce scăderi semnificative ale greutateii și îmbunătățește nivelul de glucoză din sânge, colesterolul și tensiunea arterială. Din păcate, numai dieta hipocalorică, fără să vă schimbați stilul de viață, nu vă va ajuta să păstrați, prea mult timp, rezultatele obținute. Unele studii arată că, 5 ani mai târziu, majoritatea oamenilor care au ținut o astfel de dietă au păstrat doar 5% din rezultatele obținute în cura de slăbire. Rapoarte mai recente arată, totuși, că procentul de păstrare a rezultatelor după dietele hipocalorice se îmbunătățește. Dacă urmați un program bun de schimbare a stilului de viață, care pune accentul pe controlarea kaloriilor, creșterea activității fizice, reducerea kaloriilor provenite din grăsimi și păstrarea de jurnale alimentare, atunci chiar puteți slăbi și veți păstra rezultatele obținute. Este important să păstrați contactul cu medicul, pentru a vă îmbunătăți rata de păstrare a rezultatelor după cura de slăbire.



C e este
„meal replacement“?

▼
SFAT:

„Meal replacement“ este o porție controlată de aliment sau băutură, care conține 100-300 de calorii, și înlocuiește o masă, pentru a reduce aportul total de calorii și a scădea în greutate. MRP ar putea fi shake-uri, supe, gustări preambalate sau batoane. MRP pot fi consumate în locul altor alimente cu conținut caloric mai ridicat. Înlocuitorii suplinesc nevoile stilului de viață contemporan de a lua masa mai repede și mai ușor, evitând, în același timp, produsele bogate în grăsimi și calorii pe care le oferă fast-food-urile. Folosiți zilnic MRP numai alături de porții bogate de fructe și legume. De exemplu, pastă de fructe și un shake, sau o gustare preambalată și două cești de legume. Majoritatea oamenilor preferă batoanele, care sunt convenabile și variate.

	Calorii	Valoare nutritivă
Shake (o porție)	100-300	15 g carbohidrați, 30-60 g proteine, foarte puține grăsimi
Gustare preambalată	200-300	60-90 g proteine, 15-30 g carbohidrați, mai puțin de 5 g grăsimi
Baton (unul)	125-250	30 g de proteine, 15-30 g carbohidrați, mai puțin de 5 g grăsimi

Care sunt
beneficiile MRP?



SFAT:

Persoanele care îi folosesc slăbesc mai mult decât cele care urmează diete standard, cu puține calorii. Conținutul caloric al acestor produse este exact și constant, prin urmare folosind MRP, este mai ușor să reduceți aportul de calorii și de grăsimi și nivelul de zahăr din sânge, în cazul în care aveți diabet. Se găsesc în comerț și, de obicei, costă mai puțin decât masa pe care o înlocuiesc, sunt ușor de depozitat și nu necesită preparare. Aceste produse vă simplifică alegerea alimentelor și vă ajută să le evitați pe cele pe care le-ați putea consuma în exces. Majoritatea dietelor care folosesc MRP vă recomandă să înlocuiți două mese și o gustare pe zi, pentru a pierde din greutate. Înlocuiți o masă și o gustare pe zi pentru a vă menține greutatea.

	Mese convenționale	„Meal replacement” (MRP)	Calorii economisite
Mic dejun	Brioșe 500 cal	Shake, 100 cal.	400
Cină	Carne, piure, salată de legume, 1000 cal.	Gustare preambalată 2 cupe de legume 350 cal.	650



Cu ce pot înlocui aceste diete moderne pentru ca, totuși, să slăbesc?



SFAT:

Nu există modalități-minune de a slăbi rapid. Este necesar să ardeți mai multe calorii decât asimilați. Pentru a reuși, iată câteva sfaturi :

- Mâncați alimente variate – includeți toate grupele alimentare.
- Includeți cel puțin 5 porții de fructe și legume zilnic.
- Limitați consumul de alimente care conțin zahăr.
- Mâncați porții mai mici.
- Limitați consumul de grăsimi, în special saturate (animale) și de uleiuri hidrogenate.
- Faceți mișcare cel puțin 30 de minute, 3-5 zile pe săptămână.

Cereți ajutorul unui nutriționist competent, iar dacă aveți diabet, căutați un nutriționist care să aibă competențe în acest domeniu, cu care să stabiliți un plan de alimentație bazat pe ceea ce vă place sau nu vă place, pe programul dumneavoastră zilnic și care să țină seama de problemele de sănătate pe care le aveți. Iată un pas extrem de important în crearea unui stil de viață sănătos.

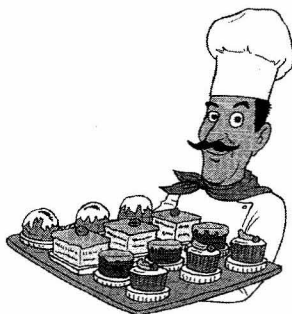
*C*e trebuie să am în vedere atunci când aleg un program de control al greutateii?



SFAT:

Întrebați-vă următoarele lucruri despre program:

- De câte ori trebuie să merg și cât de lungi sunt ședințele?
- Programul se desfășoară într-o locație convenabilă și se potrivește cu orarul meu?
- Care sunt scopurile mele pe termen scurt și lung?
- Există probleme de sănătate?
- Mi-am verificat starea de sănătate la începutul programului și o monitorizez pe parcursul acestuia?
- Personalul este calificat și are experiență în privința problemelor mele de sănătate?
- Ce metode de slăbire se folosesc? Trebuie să cumpăr mâncăruri scumpe?
- Programul include sau nu instrucțiuni despre alimentația sănătoasă, creșterea activității fizice și îmbunătățirea respectului de sine?
- După ce slăbesc, ce servicii îmi sunt oferite pentru a-mi menține greutatea pe termen lung?
- Există sau nu dovezi ale succesului pe care programul l-a avut în slăbire și menținerea rezultatelor?
- Ce standarde medicale are personalul pentru a putea avea grijă de starea mea de sănătate?
- Ce tip de susținere îmi oferă?
- Există cumva posibile riscuri pentru sănătatea mea, sau efecte secundare de care ar trebui să țin cont?
- Care sunt costurile și sunt sau nu acoperite de asigurarea mea medicală?



Care sunt
dezavantajele MRP?

SFAT:

MRP nu sunt potriviți pentru oricine. Unele persoane nu agreează gustul. Iar dacă mai consumați și MRP pe lângă toate celelalte alimente pe care le consumați în mod obișnuit, veți crește aportul caloric și vă veți îngrășa, în loc să slăbiți. O altă problemă este consumul exagerat de MRP, în ideea greșită că aceștia sunt sănătoși și că, dacă mâncați mai mult, este mai bine. Gândiți-vă, în acest caz, la o persoană care cumpără un pachet cu 24 de batoane și le mănâncă pe toate odată. Este prea mult, chiar dacă batoanele sunt bune.

După o vreme, utilizarea MRP vi s-ar putea părea monotonă. V-ați putea simți privați de alimentele obișnuite, s-ar putea să aveți poftă și să începeți să mâncați în exces. Înlocuitorii de mese ar trebui folosiți doar alături de alte alimente sănătoase, în special alături de cantități generoase de fructe și legume. Acești înlocuitori au fost creați pentru a vă ajuta să limitați aportul de alimente care pot cauza probleme, precum piureurile, snacks-urile și dulciurile.

Cei care critică înlocuitorii de mese spun că aceștia sunt, pur și simplu, „o cârjă”, care nu vă învață cum să mâncați în lumea reală. Trebuie să fiți conștienți de acest lucru și să folosiți în mod corect MRP.

*Cum aleg
dieta?*



▼
SFAT:

În primul rând, decideți-vă dacă sunteți sau nu gata să vă dedicați timpul, atenția și efortul necesare succesului unei diete. Apoi alegeți-vă obiectivele, pe termen scurt și lung. Încercați să găsiți o dietă care să se potrivească acestor țeluri. Alegeți o dietă care pune accentul pe alimentația sănătoasă, pe creșterea activității fizice, pe îmbunătățirea respectului de sine și pe menținerea rezultatelor. Căutați diete care să vă schimbe modul de viață prin ședințe de informare, ghidare și dezvoltare de aptitudini. Cereți documentație despre acel program, care să prezinte recomandările și pregătirea specialiștilor care se ocupă de el, informații bazate pe fapte despre succesele înregistrate, nu doar povești personale de succes. Un program sigur și eficient vă va informa despre posibilele riscuri pe care le implică (în special dacă include diete hipocalorice, medicație sau chirurgie). Ar trebui să vă fie monitorizată greutatea și să se lucreze de-a lungul timpului cu dumneavoastră pentru a vă crea obiceiuri sănătoase în alimentație și în mișcare. Discutați cu medicul despre modul în care acest program va funcționa pentru dumneavoastră, ținând cont de starea de sănătate și de cât trebuie să slăbiți. Planificați verificări regulate, pentru a măsura schimbările intervenite în starea de sănătate de la începerea programului.



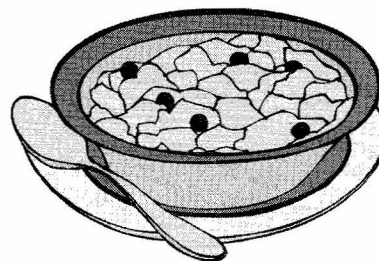
O dată ce am început să slăbesc, parcă mă sabotez singur. Ce pot să fac în acest caz?

SFAT:

În primul rând, trebuie să identificați modalitățile prin care vă auto-sabotați. Evaluați atât alimentele care vă înconjoară, cât și modalitatea dumneavoastră de a gândi despre mâncare și diete. V-ați creat un mediu alimentar menit să vă ajute, sau să vă saboteze? Dacă modalitatea în care gândiți despre alimente și diete este cea care vă sabotează, atunci este important să vă schimbați gândurile și atitudinea în privința mâncării și slăbitului.

1. Încercați să conștientizați orice gând negativ care v-ar putea duce spre eșec.
2. Evaluați aceste gânduri. Au sens? Sunt logice, rezonabile sau vă ajută să vă atingeți scopurile?
3. Dacă gândurile dumneavoastră nu au sens sau nu vă ajută, atunci încercați să vă opuneți lor și să le înlocuiți cu mesaje mai pozitive pe care să le aveți în minte.
4. Stabiliți-vă scopuri realiste, pentru ca succesul să fie asigurat și pentru a avea gânduri pozitive. Acordați-vă și permisiunea de a eșua. Este nerealist să credeți că puteți să vă atingeți toate scopurile în 100% din cazuri. Dacă reușiți de cele mai multe ori, atunci veți vedea că progresați. Spuneți-vă că veți reuși. Vorbiți pozitiv despre dumneavoastră.

Săritul peste micul dejun mă ajută să slăbesc?



▼
SFAT:

Nu. Ați putea crede că economisiți calorii, dar, de fapt, vă privați de o doză constantă de glucoză, sursa dumneavoastră de energie, și este mult mai probabil să începeți să mâncați prea mult seara. Dacă vă distribuiți mesele și gustările de-a lungul zilei, atunci nu veți mai avea perioade de înfometare și apoi de exces alimentar. Dacă aveți diabet, distribuirea corectă a meselor vă ajută să vă controlați mai bine nivelul de glucoză din sânge.

Întrebați-vă de ce nu vă este foame dimineța. Unele persoane consumă atât de multe alimente bogate în calorii zilnice la cină și la gustările de seară, încât chiar și a doua zi, dimineța, nu se simt flămânde. Acest mod de a mânca oferă corpului o cantitate mare de glucoză chiar înainte de culcare, ceea ce nu este bine. Dacă aveți diabet, acest mod de alimentație poate duce la creșterea cantității de zahăr din sânge în timpul nopții. Altor persoane, pur și simplu, nu le este foame dimineța. Dar asta nu înseamnă că trebuie să sară peste micul dejun. Dacă nu vă este foame, serviți micul dejun ceva mai târziu și într-o cantitate mai mică.

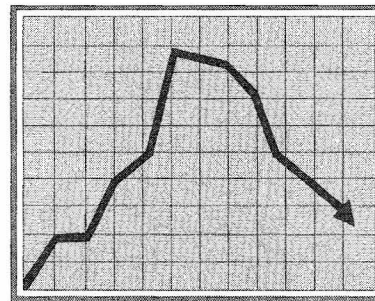


*C*e efect are alcoolul asupra procesului de slăbire?

▼
SFAT:

Alcoolul are 7 calorii pe gram și se metabolizează ca o grăsime. Nu are vitamine sau minerale, așa că este alcătuit din calorii „goale”. Multe băuturi alcoolice conțin calorii din zahăr, carbohidrați sau grăsimi. Alcoolul vă poate reduce și controlul de sine, ceea ce ar putea duce la exces alimentar. Dacă aveți diabet, alcoolul poate duce la hipoglicemie (nivel prea mic de glucoză în sânge). Dacă aveți diabet și urmați un tratament cu insulină sau cu alte medicamente ce pot cauza hipoglicemie, trebuie să mâncați ceva atunci când beți alcool, pentru a preveni apariția acesteia. Toți acești factori pot duce la un aport prea mare de calorii, care va încetini procesul de slăbire sau care va duce la îngrășare. Dacă încercați să slăbiți reducând cantitatea de alimente consumate, este mai bine să alegeți să consumați alimente care conțin vitamine și minerale, nu kaloriile „goale” provenite din alcool. Băuturile cu cel mai scăzut conținut caloric sunt berea slabă de 350 g, lichiorul de 50 g amestecat cu suc dietetic sau apă, sau vinul la 150 g, fiecare conținând aproximativ 100 de calorii. Băuturile cu cel mai mare conținut caloric sunt cele care conțin frișcă. 150 g de White Russian sau un Grasshopper conțin 450-500 de calorii. Dacă mai luați și o gustare sau mai mâncați ceva pe lângă alcool, atunci e ușor să vă dați seama de ce alcoolul nu vă ajută să slăbiți.

De unde știu câte calorii trebuie să
mănânc zilnic pentru a slăbi?



▼ SFAT:

Numărul de calorii pe care trebuie să-l conțină dieta zilnică depinde de greutatea de la care porniți și de cea pe care vreți să o pierdeți în fiecare săptămână. Experții recomandă o slăbire cu 450-900 g în fiecare săptămână. Tabelul de mai jos vă arată numărul de calorii zilnice pe care trebuie să-l ingerați pentru a slăbi cu 450 g pe săptămână sau cu 900 g. Nu coborâți sub 1.200 de calorii. Nu este nevoie să ingerați exact același număr de calorii în fiecare zi. De exemplu, dacă aveți o greutate de 95 kg, puteți începe cu 1.300-1.500 de calorii pe zi, pentru a pierde 900 g pe săptămână, sau 1.800-2.000 de calorii pe zi, pentru a pierde 450 g pe săptămână. Sau ați putea fi mai flexibil, lăsând cantitatea zilnică de calorii să fluctueze între 1.300 și 2.000, conștientizând că e mai realist să vă gândiți că în unele zile veți mânca mai mult și în altele mai puțin.

Cantități calorice sugerate pentru a slăbi

Greutatea curentă (în kg)	Pentru a pierde 450 g/săptămână	Pentru a pierde 900 g/săptămână
Mai puțin de 70	1.200 cal.*	nerecomandat
70-90	1.400-1.600 cal.	1.200 cal.
Peste 90	1.800-2.000 cal.	1.300-1.500 cal.

* Dacă nu slăbiți cu acest nivel de calorii, este mai bine să creșteți nivelul de activitate fizică decât să reduceți prea mult numărul de calorii.

Wylie-Rosett și colaboratorii, *The Complete Weight Loss Workbook (Manual complet despre slăbit* – nu s-a tradus încă în România), Asociația Americană de Diabet, 1997.



Îmi este întotdeauna foame. Poate fi adevărat?

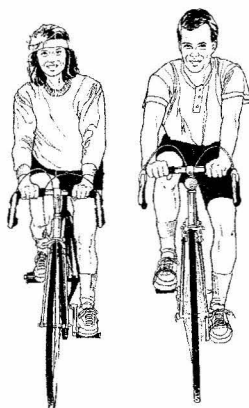
▼
SFAT:

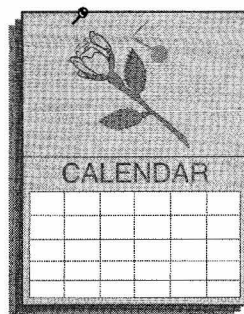
Da, însă s-ar putea ca ceea ce simțiți dumneavoastră să nu fie foame. Trebuie să învățați să faceți diferența între foame și apetit. Foamea este un răspuns fiziologic la lipsa de hrană, iar apetitul reprezintă dorința de a mânca. Multe lucruri pot declanșa această dorință, chiar și atunci când tocmai ați mâncat. Dorința de a mânca poate fi foarte ușor confundată cu foamea. Dacă vi se pare că vă este foame, dar sunteți cam mofturos în legătură cu alimentele pe care le-ați mânca în acel moment, atunci întrebați-vă dacă ceea ce simțiți este, cu adevărat, foame. Pe de altă parte, dacă încercați să reduceți aportul de calorii sărind peste mese, vă veți simți flămânzi. Din păcate, apetitul dumneavoastră s-ar putea să fie atât de mare, încât să fie greu de controlat cât de mult mâncați pentru a vă satisface foamea.

Dacă urmați o dietă hipocalorică, cu mai puțin de 1.000 de calorii, vă veți simți flămânzi în majoritatea timpului. Este bine să aveți un aport mai mare de calorii – de exemplu 1.200-1.500 de calorii – pentru a slăbi mai încet, dar mai stabil. Pe termen lung, restricționarea severă a kaloriilor se poate întoarce împotriva dumneavoastră, dacă vă simțiți tot timpul flămând. Și tot va trebui să învățați să mâncați mai multe calorii pentru a vă menține greutatea.

Capitolul 6

CUM SĂ VĂ MENȚINEȚI GREUTATEA



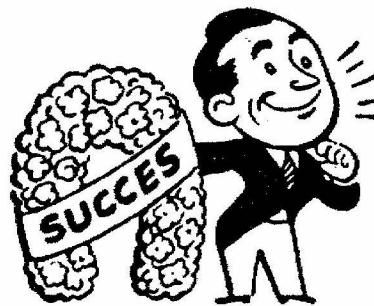


*C*e înseamnă slăbire „semnificativă”
de lungă durată?

▼
SFAT:

Academia Națională de Științe definește ca slăbire „semnificativă” pierderea a 5% sau mai mult din greutatea inițială a corpului. Aceasta este greutatea care trebuie pierdută pentru îmbunătățirea stării de sănătate – atât pentru a scădea glucoza din sânge și tensiunea, cât și pentru a îmbunătăți nivelul de colesterol. În termeni practici, vă puteți dori să pierdeți 10% din greutatea corporală pentru a ajunge măcar la pierderea a 5-7%. O altă metodă de exprimare a slăbirii „semnificative” este reducerea IMC-ului cu unul sau mai multe puncte. Lungă durată înseamnă o perioadă de un an sau mai mult. De exemplu, o persoană care cântărește 90 de kg și care pierde 5-10% din greutatea corporală, va slăbi 4,5-9 kg. O perioadă rezonabilă de timp pentru a reduce greutatea corporală cu 10% este de 6 luni, prin folosirea unei diete bazate pe reducerea numărului de calorii.

A reușit cineva să se mențină la nivelul atins după o slăbire semnificativă de lungă durată?



SFAT:

Da, chiar dacă menținerea rezultatelor este cel mai dificil lucru din întregul proces. Rezultatele studiilor făcute au fost dezamăgitoare, dar fiți atenți ce statistici folosiți. Specialiștii în sănătate citează deseori statistici din 1959, care spun că din totalul celor care slăbesc, 95% se vor îngrășa la loc. Deși există dificultăți în menținerea greutateii, sunt și persoane care reușesc acest lucru, iar numărul lor este în continuă creștere. O problemă a statisticilor este că raportează de obicei media grupului, iar succesul individual se pierde printre date. Pentru a putea reflecta datele despre menținerea cu succes a rezultatelor obținute după slăbire, doi cunoscuți și respectați specialiști în obezitate, Rena Wing, prof. dr. la Universitatea Brown și Jim Hill, prof. dr. la Centrul de Științe ale Sănătății din Colorado, Denver, au creat, în 1993, Registrul Național pentru Slăbire. Registrul include acum peste 3.000 de persoane care au menținut, peste un an, minusul de 15 kg obținut prin cura de slăbire. Iar media registrului o reprezintă persoanele care au slăbit cu 30 kg și au păstrat rezultatele pentru o medie de cinci ani și jumătate. Da, și dumneavoastră puteți fi unul dintre ei.



*C*e avem de învățat de la cei înscriși în Registrul Național American pentru Slăbire?

SFAT:

Majoritatea celor din registru (89%) folosesc o combinație între dietă și activitate fizică, iar restul de 10% folosesc doar dieta. Jumătate dintre ei au participat la programe speciale de slăbit sau au beneficiat de sfatul unui dietetician ori al unui psiholog, iar cei din cealaltă jumătate spun că au slăbit singuri. Este foarte interesant de știut că nu erau diferențe semnificative în modul în care aceștia au slăbit ori și-au menținut rezultatele. Cea mai întâlnită metodă de a regla aportul alimentar a fost aceea de a evita anumite alimente. Majoritatea au spus că au mâncat porții mai mici în timpul mesei. Deși au avut mai multe metode de a-și planifica mesele, cea mai des întâlnită a fost aceea de a număra kaloriile. Cei mai mulți au spus că obțineau mai puțin de 30% din calorii din grăsimi, iar unii au afirmat că mâncau mai puțin de 20% din calorii din grăsimi. Au existat și alte moduri de planificare a mesei care i-au ajutat să reușească:

- au avut 5 mese mici pe zi;
- au servit, zilnic, micul dejun;
- au mâncat în oraș de cel mult 3 ori pe săptămână;
- s-au cântărit regulat, cel puțin o dată pe săptămână;
- au ținut jurnale alimentare;
- au făcut, zilnic, exerciții fizice.

*Cum pot prevedea dacă voi putea
să-mi mențin rezultatele mult timp
după slăbire?*



SFAT:

Desigur, sunteți capabil, ca individ, să vă mențineți rezultatele obținute. Totuși, studiile arată că este util să participați la un program structurat, la care să mergeți săptămânal sau lunar. Iar dacă faceți acest lucru, este posibil să aveți un succes mai mare decât cei care nu participă la un astfel de program de urmărire. Nu există un răspuns sigur la întrebarea de ce atât de multe persoane se îngrașă la loc după ce au slăbit. Răspunsurile nu sunt simple. Este foarte dificil să nu te îngrași, având în vedere abundența de alimente, în special de produse cu conținut ridicat în grăsimi. Studiile susțin următoarele predicții pozitive și negative în privința menținerii rezultatelor după slăbire:

Predicții pozitive	Predicții negative
Activitate fizică	Evenimente negative în viață
Ținerea unui jurnal	Disfuncții familiale
Atitudine pozitivă în rezolvarea problemelor	
Contact continuu cu o persoană care să vă susțină	
Obiceiuri normale de alimentare	
Reducerea altor probleme de sănătate (pag. 49)	



Există cuvinte de încurajare care să mă ajute să încep dieta și care să mă motiveze să continui?

▼
SFAT:

Ann Fletcher este autoarea a două cărți despre „maestrii succesului” în slăbire (care nu au fost încă traduse în limba română). Ea a vorbit cu sute de oameni care au slăbit cel puțin 15 kg și au menținut rezultatele, un an sau mai mult. Persoanele din cărțile lui Fletcher au pierdut, în medie, 30 kg. Media de timp pentru menținerea rezultatelor după o slăbire cu 10 kg sau mai mult este mai mare de 10 ani. Cărțile ei spun povești foarte familiare, despre oameni care au luptat cu greutatea lor corporală și au ajuns la punctul critic în care au crezut, în sfârșit, în abilitatea lor de a-și rezolva problemele, și despre modul în care acești oameni își mențin acum greutatea cu succes. Primul volum, *Slab pentru toată viața*, este structurat pe capitole care arată cele 10 „secrete ale succesului” folosite de persoanele cu care a discutat ea. Al doilea volum, *Cum să mănânci ca să fii slab pentru tot restul vieții* include „secrete alimentare” de la maestri și rețetele lor favorite. Aceste cărți sunt ușor de citit și foarte încurajante în efortul dumneavoastră.

Cât de des ar trebui
să mă cântăresc?



▼
SFAT:

Trebuie să vă cântăriți atât de des încât să vă mențineți motivația în timpul curei de slăbire. Pentru majoritatea persoanelor, este suficient să se cântărească o dată pe săptămână, pentru a vedea progresele și a evita „jocurile” cu cântarul. Alegeți o anumită zi din săptămână și fixați o anumită oră. Țineți un jurnal cu greutatea pe care o aveți în fiecare săptămână. Puteți întocmi și un grafic al progresului în timp.

Este tentant să vă cântăriți o dată sau de mai multe ori pe zi, dar renunțați la acest lucru. Greutatea dumneavoastră fluctuează în funcție de cantitatea de apă din organism. Dacă vă cântăriți prea des, v-ați putea convinge că v-ați îngrășat mai mult dacă ați mâncat o salată mare și ați băut un pahar cu apă decât dacă ați mâncat alimente cu multe calorii. Salata și apa s-ar putea să arate cu 450 g mai mult la cântar, însă greutatea în plus este doar apă și nu grăsime corporală. Trebuie să asimilați 500 de calorii în plus, în fiecare zi, pentru a vă îngrășa cu 450 g mai mult în fiecare săptămână.

După ce ați atins greutatea dorită, continuați să o monitorizați. Lăsați-vă o limită de 1-2 kg. Creșterea greutateii cu 1 kg este un semnal de alarmă comparativ cu semnalul galben al semaforului. Înseamnă că trebuie să vă monitorizați mai bine aportul alimentar și activitatea fizică și să vă întoarceți la strategiile care v-au ajutat să slăbiți.

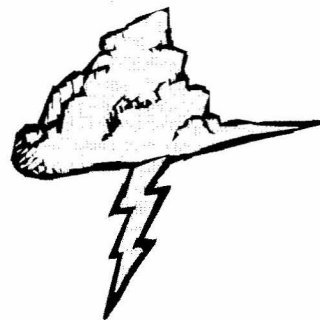


***D**e ce atât de multe persoane slăbesc doar pentru a se îngrășa la loc?*

▼
SFAT:

S-a descoperit, recent, că factorii genetici și sistemele biochimice complexe tind să mențină greutatea corporală sau să vă conducă, din nou, la greutatea pe care o aveți odată. Aceste descoperiri au relevat faptul că obezitatea este mai mult o boală cronică decât o problemă de supraalimentație, de stil de viață sedentar și de lipsă de voință. Așa că este necesar un tratament pentru toată viața, pentru a rezolva problema obezității, la fel ca și în cazul altor boli cronice. Dacă ați luptat odată cu greutatea corporală este posibil să simțiți mereu că trebuie să luptați. Pentru a avea succes în cura de slăbire și pentru a menține rezultatele, trebuie să vizitați medicul mai des și pentru o perioadă lungă de timp. Cum controlarea greutateii necesită abilitate, este nevoie de timp, de experiență și de foarte multă practică pentru a transforma aceste noi obiceiuri în abilitate. Din păcate, multor pacienți nu li se oferă un program care să-i ajute să mențină rezultatele, sau aleg ei înșiși să nu participe. Dacă vă este oferit un astfel de program, nu-l refuzați. Întrebați și despre alți pacienți care au urmat cu succes programul.

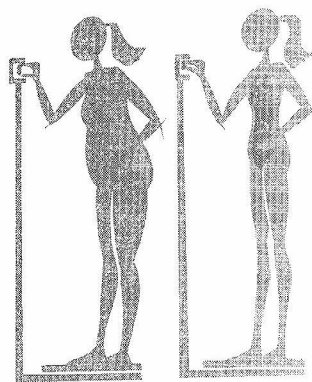
*C*e le-a îndemnat pe persoanele
din Registrul Național American
pentru Slăbit să înceapă să piardă din
greutate?

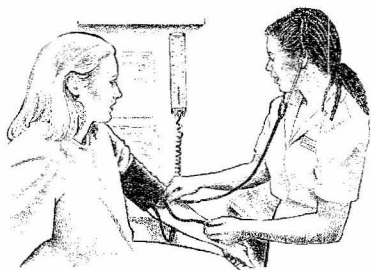


SFAT:

Cei mai mulți (77%) au spus că scăderea cu succes a greutateii a fost determinată de anumite evenimente care au avut loc în viața lor. Pe primele trei locuri se situează problemele medicale, cele emoționale („soțul meu m-a părăsit pentru că eram grasă”) și evenimentele mondene, precum o aniversare sau o nuntă. De obicei, bărbații erau cei care spuneau că au slăbit din cauza unor probleme medicale sau, pur și simplu, pentru că așa au dorit, în timp ce femeile enumerau, de obicei, motive emoționale sau legate de un eveniment monden. Totuși, nu a existat un motiv care să se potrivească la mai mult de o treime din persoane. Fiecare om trebuie să-și găsească propria motivație. De multe ori, aceste motivații sunt evenimente neplanificate, dar important este să folosiți aceste evenimente ca pe o oportunitate de a începe să vă schimbați modul de viață.

Capitolul 7 METODE CHIRURGICALE ȘI MEDICAMENTOASE PENTRU PIERDEREA ÎN GREUTATE





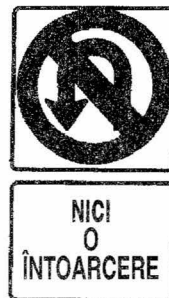
Sunt benefice medicamentele pentru slăbit?

SFAT:

Acele medicamente pentru slăbit a căror administrare pe termen lung a fost aprobată de Comisia pentru Alimente și Medicamente pot fi benefice – însoțite de schimbarea stilului de viață – pentru unii pacienți cu IMC egal sau mai mare decât 30, și care nu mai au alte probleme de sănătate, precum și pentru pacienții cu IMC de 27 sau mai mult, care deja au probleme de sănătate. Problemele de sănătate suficient de serioase pentru a justifica folosirea acestor medicamente sunt hipertensiunea, nivelul mare de colesterol, boli de inimă, diabetul de tip 2 și apneea în timpul somnului. Sănătatea trebuie să vă fie monitorizată pe întreaga perioadă în care folosiți medicamentele de slăbit.

În prezent, două substanțe sunt disponibile pentru folosirea pe termen lung: sibutramină și orlistat. Sibutramina crește șansele de scădere în greutate și poate ajuta la menținerea rezultatelor. Totuși, există posibile efecte secundare de care trebuie să se țină cont. Astfel, sibutramina NU trebuie folosită dacă aveți hipertensiune, boli de inimă, aritmii, insuficiență cardiacă, sau ați avut vreun accident vascular cerebral. La orlistat, este posibil să fie nevoie să luați suplimente de vitamine liposolubile (A, D, E sau F), pentru că nu le puteți absorbi altfel. Și ar trebui să fiți monitorizat permanent pentru posibile efecte secundare.

*A*r trebui să mă operez
pentru a slăbi?



SFAT:

Posibil, în cazul în care aveți un IMC de 40 sau mai mare. Persoanele cu un indice de masă corporală între 35 și 40 se pot gândi la chirurgie dacă suferă și de alte boli, precum diabet, hipertensiune sau artrită și probleme de mobilitate. Chirurgia poate fi o opțiune pentru persoane cu vârsta cuprinsă între 18 și 65 de ani, care au încercat, fără succes, de mai multe ori, să slăbească în cadrul unui program specializat. Tipurile de chirurgie pentru scăderea în greutate sunt gastroplastia verticală și by-pass-ul gastric. Gastroplastia verticală folosește capse din oțel inoxidabil sau o „centură” de plastic pentru a crea un mic compartiment, la începutul stomacului. Acest „buzunar” poate primi doar o cantitate mică de mâncare, și astfel apare repede senzația de sațietate. By-pass-ul gastric creează un mic compartiment care „șuntează” prin prima parte a intestinului subțire; astfel sunt absorbiți mai puțini nutrienți din mâncare și se realizează o slăbire mai importantă decât prin gastroplastia verticală. În cazul ambelor metode chirurgicale, există riscul ca acele compartimente să se dilate și capsele să se rupă dacă mâncați prea mult. În cazul by-pass-ului gastric, riscul de deficiențe nutriționale este mai mare, ca și riscul de apariție a stărilor de vomă, de slăbiciune și a diareii.

Chiar dacă v-ați operat, tot este necesar să vă schimbați stilul de viață.



*C*e trebuie să am în vedere înainte să trec printr-o operație pentru pierderea în greutate?

▼
SFAT:

Operația pentru pierderea în greutate este un pas foarte serios. Ar trebui să înțelegi clar care sunt beneficiile și riscurile.

Beneficii: Majoritatea persoanelor slăbesc rapid. De obicei, după primele 6-9 luni scade ritmul de slăbire, dar unele persoane continuă să slăbească timp de 18-24 de luni. S-au întâlnit cazuri de slăbire cu 60% după 5 ani de la operație de by-pass gastric. Această operație poate ajuta la controlarea diabetului de tip 2 fără medicamente, pentru că slăbirea duce, de obicei, la normalizarea nivelului de zahăr din sânge și îmbunătățește sau rezolvă alte probleme de sănătate legate de obezitate, precum hipertensiunea, nivelul crescut de colesterol și apneea în timpul somnului.

Riscuri: Aproximativ 10-20% dintre persoane au nevoie de o a doua operație pentru a corecta efectele secundare sau complicațiile. Cele mai des întâlnite efecte secundare sunt herniile, deficiențele de vitamină B12 (corectată cu suplimente sau injecții lunare). Complicațiile periculoase sunt rupturile pe linia de capsare sau lărgirea compartimentului stomacal, cauzată de supraalimentare. O treime dintre pacienți fac pietre la vezica biliară. Alt efect secundar posibil este sindromul de eliminare. Acesta apare după ingerarea de alimente cu conținut ridicat de zahăr și se manifestă prin transpirație, greață, dureri abdominale și diaree, cauzate de trecerea prea rapidă a zahărului în intestinul subțire. Sindromul de eliminare poate fi controlat printr-o dietă specială. În plus, orice operație sub anestezie generală presupune și anumite riscuri pentru viața pacientului.

Ce se întâmplă după operația pentru slăbit?



SFAT:

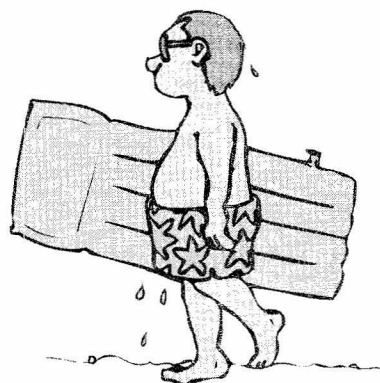
Vă veți sătura mai repede și nu veți mai absorbi la fel de bine alimentele. Acest lucru poate cauza greață, dureri abdominale, diaree și vomă, dacă mâncați prea mult deodată sau consumați alimente bogate în zahăr ori grăsimi. Majoritatea oamenilor au nevoie de 3-6 luni pentru a trece prin cele 4 stadii ale dietei, de la lichide neîndulcite la 3 mese și una sau două gustări pe zi. Este foarte posibil să apară intoleranță la lactoză și deficiențe de vitamine și minerale. Din cauza slabei absorbții a vitaminei B12 și a fierului, poate apărea anemia, mai ales la femeile care au menstruație. Scăderea absorbției calciului poate determina creșterea riscului de apariție a osteoporozei. Trebuie să luați suplimente de fier, calciu și vitamina B12 în fiecare zi, pentru tot restul vieții. Unele persoane au probleme cu anumite alimente, cum ar fi carnea roșie, pâinea, pastele. Alte persoane pot mânca toate tipurile de alimente, inclusiv dulciuri, în timp ce altele nu mai simt la fel gusturile. Medicii trebuie să vă supravegheze tranziția spre alimentele normale și să găsească acea cantitate corectă de suplimente de calciu și vitamine pe care trebuie să le luați. Dacă beți băuturi cu conținut caloric mare și ciuguliți toată ziua porții mici de hrană, vă veți îngrășa la loc. Trebuie să vă asumați responsabilitatea de a vă modifica obiceiurile alimentare pentru tot restul vieții, dacă doriți să nu vă îngrășați iar.

SECȚIUNEA II

Activitatea fizică

Capitolul 8

BAZELE



Cum pot începe să devin activ din punct de vedere fizic?

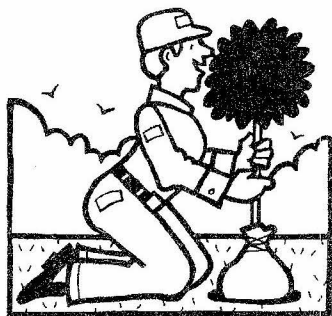


▼
SFAT:

Alegeți o activitate care vă place, pentru a crește șansele de a continua să o faceți. Mersul este cea mai populară și cea mai des recomandată activitate pentru persoanele supraponderale. Începeți ușor, mergând cam 10 minute, 5 zile pe săptămână. Apoi creșteți treptat durata plimbărilor la 30 de minute zilnic, 5 zile pe săptămână. Puteți să urcați scările, să tundeți iarba și să dați cu aspiratorul. Majoritatea programelor de slăbit vă încurajează să faceți ambele genuri de activități, pentru a arde mai multe calorii.

Nu trebuie să transpirați sau să vă înscrieți la o sală de sport, dar v-ar fi de folos dacă ați avea un antrenor la început. Ținerea jurnalului despre activitatea fizică (minute sau calorii arse), odată cu jurnalul alimentar, vă va ajuta să vă identificați obiceiurile și vă oferă feedback asupra progresului obținut. Veți putea vedea legătura dintre kaloriile arse și slăbire. Măsurați-vă talia, șoldurile, bicepsul și coapsele. Mușchii cântăresc mai mult decât grăsimea, așa că, până să vedeți rezultate importante pe cântar, vă va încuraja scăderea centimetrelor din talie și modul în care vă vin hainele!

În timp ce mergeți, puteți asculta casete care să vă încurajeze și să vă ajute să schimbați ritmul, pentru a vă antrena mai eficient. Sau puteți împrumuta o carte audio și să vă bucurați de ea, în timp ce vă faceți exercițiile.



*P*ot spori activitatea fizică făcând
treburile de zi cu zi?

SFAT:

Da. Este util să depuneți activități care fac deja parte din rutina dumneavoastră zilnică. Aceste activități pot include: a da cu aspiratorul, a vărua, a tunde iarba, a spăla mașina, a lucra prin curte, a face grădinărit, a urca scările, a parca autoturismul mai departe decât de obicei și a merge pe jos până acasă ori a merge pentru un timp mai îndelungat (luați-vă un pedometru). Aceste activități pot fi făcute cu diferite viteze, pentru durate de timp variabile.

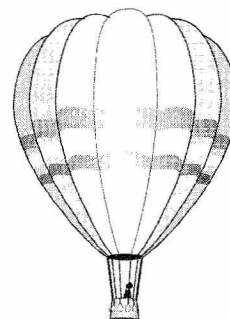
Beneficii ale treburilor casnice și prin curte

Categorie de activități	Media caloriilor arse în 30 min*
Treburile casnice ușoare	90-100 cal.
Gătit	Tâmplărie ușoară
Ștersul prafului	Spălatul podelelor
Spălarea unor rufe mici	Spălarea vaselor
Activități moderate	130-190 cal.
Grădinărit	Dusul gunoierului
Tunsul ierbii/tăiatul arbuștilor	și sortarea lui pentru reciclare
Aspirarea podelelor	Greblatul frunzelor
Spălarea mașinii	Frecarea podelelor
	Spălarea geamurilor
Activități grele	peste 200 cal.
Săpatul grădinii	Reparații prin casă
Îndepărtarea zăpezii	

*Caloriile arse în 30 de minute sunt calculate pentru persoane care cântăresc circa 75 kg. Numărul de calorii arse este puțin mai mic pentru persoanele sub 67 kg și puțin mai mare pentru persoanele peste 67 kg.

Hayes, C., cartea *Urăsc activitățile fizice*, Asociația Americană pentru Diabet, 2001.

***D**e ce trebuie să fac exerciții de încălzire și de stretching înainte de antrenament?*



▼
SFAT:

Încălzirea face ca sângele să curgă mai repede, ceea ce ajută corpul să fie mai bine pregătit pentru efort. Trebuie să vă încălziți treptat, mergând încet, făcând exerciții ușoare sau dansând. Trebuie să creșteți, gradual, ritmul cardiac (vezi pagina 79). Încălzirea ajută mușchii și articulațiile să se dezmoștească. Încheiați încălzirea cu întinderea fiecărei părți a corpului (stretching). Nu există un exercițiu de stretching care să vă poate întinde singur toți mușchii. Începeți cu gâtul și coborâți până la glezne. Faceți rotații ale capului, apoi ale umerilor și întinderi de brațe, îndoiți ușor genunchii și încheiați cu rotații ale gleznelor. Întindeți tendoanele care susțin încheieturile principale, până la punctul în care simțiți tensiune și nu până ce simțiți durere. Nu vă balansați atunci când vă întindeți, pentru că acest lucru este foarte dificil pentru mușchi și tendoane. Respirați adânc și relaxați-vă în timpul stretching-ului. Fiecare articulație și grupă de mușchi ar trebui întinsă 5-30 de secunde. Abia după aceea sunteți pe deplin pregătiți să beneficiați de exercițiile de aerobic.



De ce trebuie să fac exerciții de revenire și de întindere după terminarea antrenamentului?

▼
SFAT:

Exercițiile de revenire reduc treptat ritmul cardiac și vă ajută mușchii și tendoanele să revină de la starea activă la cea inactivă. Astfel, scad șansele de rănire și de apariție a durerilor musculare dacă înainte de alergări sau aerobic faceți exerciții de stretching, și încheiați cu exerciții de revenire sau tot cu stretching. Pentru revenire, puteți reduce pur și simplu intensitatea exercițiilor de aerobic sau ați putea merge încet, timp de 5-10 minute după antrenament, pentru a vă relaxa. Iar exercițiile de revenire ar trebui finalizate cu stretching, care să conțină din nou rotiri ale capului, ale umerilor, mișcări de brațe, îndoiri ușoare de genunchi și rotiri de glezne. Mișcările de întindere ar trebui să fie moi și fluide. Dacă faceți yoga, puteți să mențineți întinderea ceva mai mult, dar nu faceți mișcări bruște sau balansări. După aceste exerciții, corpul dumneavoastră ar trebui să se simtă mai relaxat și mai flexibil. Ritmul cardiac ar trebui să revină la normal după efectuarea exercițiilor de revenire și stretching.

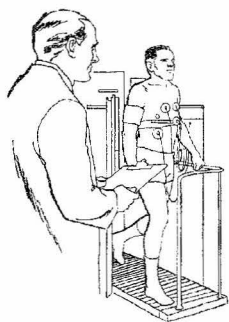
***D**e ce mă dor picioarele
când merg?*



SFAT:

Mușchii contractați pot da dureri la mers, dar durerea poate fi și un simptom al unor probleme de circulație sanguină. Dacă aveți diabet sau alți factori de risc cardiovascular, precum hipertensiunea, atunci ar trebui să mergeți la doctor, pentru ca acesta să evalueze corect durerea. Ați putea avea o claudicație (șchiopătură) intermitentă sau o slabă circulație sanguină. Claudicația intermitentă este rezultatul senzației de crampe sau de arsuri în mușchi. Durerea apare pentru că vasele de sânge care duc la gambă s-au îngustat, iar mușchii nu primesc suficient sânge. De obicei, durerea se instalează după ce mergeți pe o distanță scurtă (circa 50 m). Doctorul v-ar putea recomanda să mergeți până ce simțiți durere, să vă opriți, apoi să mai mergeți puțin. Creșteți treptat distanța parcursă și îmbunătățiți circulația în picior, scăpând de durere.

Durerea de picioare poate fi cauzată și de contractura musculară. Dacă nu aveți condiție fizică și încercați să mergeți repede, s-ar putea să simțiți disconfort în picioare. S-ar putea să întindeți anumiți mușchi care nu mai sunt obișnuiți să lucreze intens. Dacă alergați sau vă antrenați intens, puteți provoca, prin asta, mici rupturi musculare sau tendinite pe partea din față a gambei. Mergeți mai încet, sau optați pentru alte activități timp de câteva săptămâni, până când durerea dispare.



*C*e este un test
de rezistență?

▼
SFAT:

Scopul testului de rezistență la efort este de a afla cât de tare vă puteți antrena, fără să vă faceți rău. Acest test poate fi folosit și pentru alcătuirea unui program de reabilitare cardiacă pentru cei care au avut un atac de cord, sau ca instrument pentru evaluarea afecțiunilor cardiace. S-ar putea să vi se ceară ca, pentru acest test, să lucrați pe banda de alergare sau pe bicicleta de cameră. Sunt analizate tensiunea arterială, electrocardiograma și ritmul cardiac, iar testul durează, de obicei, mai puțin de 30 de minute. Aceste teste oferă un mediu controlat pentru observarea efectelor unei cereri crescânde de oxigen a inimii. Electrocardiograma poate evidenția o problemă la arterele coronariene, care aduc sânge la mușchiul inimii. Schimbările de tensiune oferă informații despre starea inimii. Dacă faceți un test de rezistență la efort, vi se va cere să spuneți dacă aveți simptome precum oboseală, dureri în piept, dificultăți de respirație, pentru a avea o mai completă imagine de ansamblu asupra stării de sănătate a inimii. Testul vă poate spune care este ritmul cardiac maxim. Iar acest lucru îl puteți folosi pentru a vă planifica ritmul cardiac în timpul exercițiilor.

***D**e ce ar trebui să-mi verific ritmul cardiac?*



▼
SFAT:

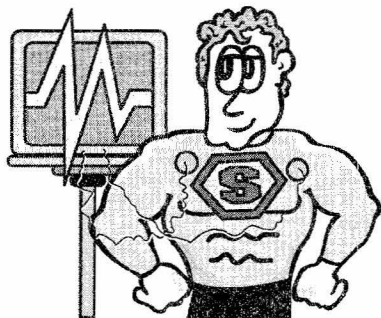
Pulsul-țintă este, de obicei, 60-80% din PM (pulsul maxim, care poate fi determinat prin formule matematice sau prin testele de rezistență la efort). Pulsul-țintă înseamnă că, dacă vreți ca un exercițiu să fie eficient, trebuie să aveți nivele de activitate suficient de mari pentru a crește circulația sângelui și ritmul cardiac. Dar, totuși, nu trebuie să vă solicitați prea mult inima. Stabilirea pulsului-țintă vă permite să fiți eficienți și, în același timp, în siguranță. Dacă vă este greu să respirați sau să vorbiți în timp ce exersați, probabil că v-ați depășit pulsul-țintă. Consultați medicul dacă aveți diabet sau boli de inimă. Dacă luați medicamente, cum ar fi beta-blocantele, s-ar putea ca ritmul dumneavoastră cardiac să nu crească prea mult la efort fizic.

Vă puteți măsura pulsul la arterele de pe ambele părți ale esofagului sau la artera situată pe fața internă a încheieturii, sub degetul mare. Nu folosiți degetul mare de la cealaltă mână pentru a vă măsura pulsul – este mai puțin sensibil decât celelalte degete.

Pulsul-țintă pentru persoanele sănătoase

Vârstă	Bătăi pe minut 60% PM	Bătăi pe minut 80% PM	Bătăi/6 secunde
20	120	160	12-16
30	114	152	11-15
40	108	144	10-14
50	102	136	10-14
60	96	128	9-13
70	90	120	9-12
80	84	112	8-11

Wylie-Rosett și colaboratorii. *Manual complet pentru slăbit*, Asociația Americană pentru Diabet, 1997



A m nevoie de un test de rezistență la efort?

SFAT:

Întrebați medicul. S-ar putea să aveți nevoie de un astfel de test, în cazul în care aveți de gând să creșteți intensitatea activității fizice, ori dacă aveți diabet sau probleme cardiace. Aceste teste sunt deseori utilizate ca parte a planificării programului de fitness. Dacă vă înscrieți la un centru de fitness, s-ar putea să aveți nevoie de un test de rezistență la efort, pentru a fi siguri că puteți participa fără probleme la diverse activități și pentru a vă ajuta să vă stabiliți intensitatea antrenamentului.

Motive de a consulta medicul înaintea începerii antrenamentelor

- Sunteți un bărbat trecut de 40 de ani sau o femeie trecută de 50 de ani.
 - Aveți diabet și sunteți trecut de 35 de ani.
 - Aveți diabet de tip 2 de peste 10 ani.
 - Aveți diabet de tip 1 de peste 15 ani.
 - Aveți un nivel crescut de trigliceride, de colesterol în sânge sau un nivel scăzut de HDL colesterol.
 - Aveți boli de inimă.
 - Sunteți hipertensiv.
 - Luați medicamente pentru inimă sau pentru tensiune.
 - Aveți retinopatie, nefropatie sau nevropatie autonomă.
 - Ați avut dureri sau presiune în piept, senzație de leșin sau amețeală.
-

***D**e ce este recomandat
un pedometru?*



▼
SFAT:

Mersul este ușor, ieftin și convenabil. Se estimează că peste 60% din populația marilor orașe are un nivel de activitate fizică sub cel recomandat, de 150 min/săptămână. Oamenii inactivi fac, în medie, 2.000-4.000 de pași pe zi. Persoanele cu activitate moderată fac 5.000-7.000 de pași pe zi. Iar persoanele active fac cel puțin 10.000 de pași zilnic. Diabeticii sunt, de obicei, mai inactivi decât celelalte persoane. Cantitatea mare de zahăr din sânge te poate face să obosești mai repede, așa că faci mai puțină mișcare. Dar studiile au arătat că un program de mers vă poate crește sensibilitatea la insulină pe o perioadă de până la 72 de ore, scăzând cantitatea de zahăr din sânge și dându-vă mai multă energie.

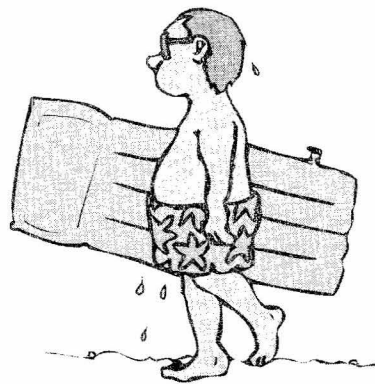
Pedometrele vă pot ajuta să numărați (și să creșteți) numărul de pași pe care îi faceți în fiecare zi. Puteți cumpăra pedometre ieftine din magazinele cu articole sportive sau din unele hipermarketuri. Pedometrele care măsoară și distanța parcursă sunt mai scumpe. Dar puteți aproxima distanța parcursă prin numărul de pași – 2.000 de pași înseamnă aproape 1,6 km. Conștientizarea numărului de pași vă ajută să găsiți modalități creative de a merge mai mult. Puteți să vă cumpărați chiar un pedometru foarte avansat tehnologic, unul „vorbitor”, cu radio sau care vă arată și număr de calorii arse, pentru a vă crește motivația în timp ce mergeți.

SECȚIUNEA III

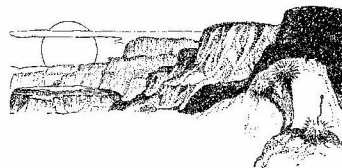
VARIETATEA

Capitolul 9

PLANIFICAREA SUCCESULUI



***L**a un moment dat, greutatea mea se oprește la un prag, sub care parcă nu mai pot slăbi. Ce e de făcut?*



▼
SFAT:

Când se întâmplă acest lucru, puneți-vă câteva întrebări:

1. Țin corect evidența tuturor kaloriilor și gramelor de grăsime din alimentație?
2. Sunt corect dimensionate porțiile mele de mâncare? Le măsoar din ochi sau le cântăresc cu exactitate, pentru a mă asigura că sunt corecte?
3. În funcție de greutatea mea actuală, nu cumva trebuie să reduc numărul de calorii pentru a continua să slăbesc?
4. Am fost suficient de activ fizic?

Dacă răspundeți „nu” la oricare dintre aceste întrebări, atunci ați descoperit cauza blocajului. Dacă ați răspuns „da” la toate întrebările, uitați-vă la graficul după care ați slăbit de-a lungul timpului. Nu toată lumea slăbește cu exact aceeași greutate în fiecare săptămână. Unele persoane slăbesc cu 1-2 kg pe săptămână și nu mai slăbesc deloc în următoarele 2 săptămâni, în ciuda alimentației sănătoase și a efortului fizic. Alți oameni rețin din când în când lichide, ceea ce maschează adevărata greutate corporală. Dacă știți că ați respectat indicațiile alimentare și de activitate, atunci va urma, de obicei, și pierderea în greutate. Secretul constă în a găsi modalități de a vă păstra motivația și optimismul, precum măsurarea taliei sau a șoldurilor, pentru a vedea câți centimetri ați pierdut.



Cum pot trece peste vacanțe și sărbători fără să mă îngraș?

SFAT:

Vacanțele și sărbătorile sunt momente în care majoritatea persoanelor uită de dietă și se bucură din plin de mâncare și odihnă. Trebuie, deci, să vă stabiliți ținte rezonabile în ceea ce privește greutatea și activitatea fizică. Poate ar fi mai înțelept ca, în vacanță, să vă încercați doar să vă păstrați greutatea la care ați ajuns, în loc să continuați să slăbiți. Apucați-vă din nou de slăbit după ce ați terminat concediul. Plănuiți-vă mesele în oraș. Ați putea decide să limitați numărul meselor la restaurant, petrecând timpul și cheltuind banii pe alte activități. Când ieșiți în oraș, mâncați ce vreți, dar reduceți numărul de calorii mâncând porții mai mici. Pregătiți „deplasările” în oraș, luând de acasă anumite produse dietetice (de exemplu, sosul) pe care să le folosiți în locul celor preparate la restaurant. Gândiți-vă din timp ce activitate fizică v-ar plăcea să faceți în vacanță; apoi discutați cu cei care vă însoțesc despre țelurile dumneavoastră – în materie de dietă și de exerciții – și despre modul în care aceștia vă pot ajuta. Dacă planificați dinainte, atunci probabilitatea de a reuși este mai mare. Amintiți-vă, însă, că programul pe care vi l-ați stabilit va intra pe făgașul normal abia după primele 3-4 zile de vacanță. Învățați din propriile experiențe. Analizați ce anume v-a ajutat și ce v-a încurcat. Ajustați-vă strategia pentru data viitoare. Nu vă descurajați, aveți răbdare și continuați să încercați!

Cum pot învăța să controlez puseurile de supraalimentare, pentru a avea succes în planul de slăbire?

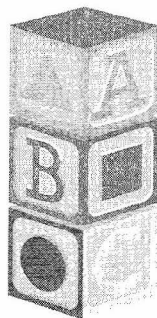


SFAT:

Puseurile de supra-alimentare sunt acele episoade în care pofta de a mânca pare să scape de sub control. Aceste impulsuri se întâlnesc mai des la persoanele care au o greutate corporală mai mare, dificultăți în procesul de slăbire și glicemie mai mare. Dacă vreți să rezolvați problema cu puseurile de supraalimentare, primul pas este de a ține jurnale alimentare. Și apoi vă puteți observa clar obiceiurile, momentele de apariție a puseurilor și cum se schimbă acestea în funcție de diferitele strategii pe care le încercați. Uitați-vă în jurnalul alimentar pentru a descoperi următoarele:

- Ce mâncați în timpul puseurilor (alimente interzise?)
- Când apar puseurile (seara, în week-end, în timpul săptămânii?)
- Care sunt elementele care le declanșează (emoțiile, stresul, singurătatea?)
- Care sunt motivele (pentru a scăpa de tensiunile emoționale, pentru a vă distra de la anumite probleme?)

De asemenea, este foarte important să vă cântăriți odată pe săptămână, cam în aceeași perioadă a zilei, pentru a stabili evoluția greutății de-a lungul timpului. După ce aveți un sistem de depistare a obiceiurilor alimentare și a evoluției greutății, puteți încerca diferite strategii pentru a trece peste puseurile de supraalimentare. Pe măsură ce încercați o nouă strategie, verificați în jurnal dacă au apărut modificări în numărul sau momentele de apariție ale puseurilor, în tipul alimentelor consumate, în durata puseurilor, în factorii declanșatori și în motivația puseurilor.



*C*e strategii pot încerca pentru a reduce numărul puseurilor de supraalimentare?

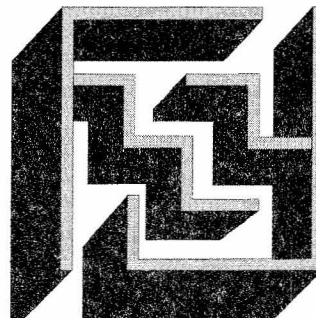
SFAT:

Iată câteva dintre strategiile pentru controlarea puseurilor de supraalimentare:

1. Țineți un jurnal alimentar.
2. Stabiliți un program regulat de alimentare, cu 3 mese principale și 2-3 gustări. Nu săriți peste mese.
3. Mâncați la fiecare 3-4 ore. Majoritatea oamenilor au puseuri fie când sunt prea înfometați, fie când au prea mult timp liber.
4. Dacă mâncați sau aveți un puseu între mesele sau gustările planificate, reveniți cât mai repede posibil la programul de alimentare stabilit.
5. Mâncați mai lent, concentrându-vă pe savurarea fiecărui duminat. Bucurați-vă de aspectul alimentelor, de gust, de textură. Este mai ușor să faceți toate acestea dacă sunteți așezați și dacă nu vă uitați la televizor, nu citiți sau munciți în timp ce mâncați.
6. Reorganizați-vă ambianța în care luați masa (vezi pagina 113).
7. Reorganizați-vă ambientul din punct de vedere emoțional (vezi pagina 117).
8. Faceți o listă cu activitățile care vă plac, pentru a vă distra de la puseurile de supraalimentare sau pentru a face mai dificilă apariția acestora (antrenați-vă, vizitați-vă prietenii, dezvoltăți-vă un hobby).

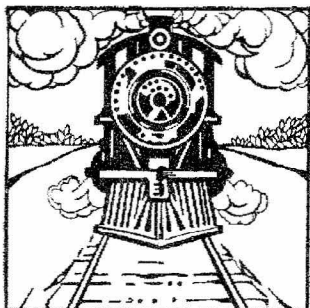
Amintiți-vă că e nevoie de timp, de răbdare și exercițiu pentru a găsi combinația de strategii care să funcționeze cu succes în cazul dumneavoastră.

Cum îmi dau seama dacă o abatere de la alimentația sănătoasă este sau nu o problemă?



SFAT:

Toți cei care încercă să mănânce sănătos pentru a slăbi vor avea și momente de abatere. Unii numesc acest lucru trișare, dar nu reprezintă, totuși, o problemă majoră. Este normal. De obicei, nu abaterea constituie problema, ci modul în care reacționați la ea. Adevărul este că, o astfel de abatere, luată singură, nu poate să distrugă progresul general. Ele sunt parte integrantă din procesul de schimbare a obiceiurilor alimentare. O singură evadare nu înseamnă o obișnuință. Totuși, dacă observați că aveți abateri în serie și că sunteți pe punctul de a vă reîntoarce la vechile obiceiuri alimentare, că vă pierdeți concentrarea asupra procesului și că v-ați îngrășat la loc cu peste 1,5 kg, înseamnă că trebuie să luați măsuri pentru a vă recâștiga concentrarea și că trebuie să cereți ajutor. Încercați să faceți o listă cu indicii din care să vă dați seama că nu este vorba doar de o simplă abatere. De exemplu, printre indicii ar putea fi o creștere în greutate mai mare de 1,5 kg, sau faptul că a trecut mai mult de o săptămână în care nu v-ați antrenat, unele haine vă strâng, ori v-a revenit un vechi obicei de care scăpaserăți cu greu.



După ce m-am abătut de dietă și m-am îngrășat, cum să fac să revin pe calea cea bună?

▼
SFAT:

Învățați din greșelile pe care le faceți - așa că aceste greșeli pot fi utile. Asigurați-vă că reacțiile pe care le aveți față de abaterile de la dietă nu lucrează împotriva dumneavoastră; cu alte cuvinte:

1. Nu începeți să vă vorbiți de rău sau să vă învinovați. Vorbiți pozitiv cu și despre propria persoană. În loc să vă spuneți „Sunt un ratat!”, încercați să gândiți că „O abatere nu va ruina totul. Pot să mă întorc la o alimentație sănătoasă chiar acum.” Gândirea pozitivă influențează ceea ce simțiți și ceea ce faceți.
2. Încercați să aflați de ce a avut loc abaterea și încercați să învățați din experiență. Toți cei care încearcă să mănânce sănătos și să slăbească au propriile situații de risc, ce pot cauza abateri. Aceasta este șansa dumneavoastră de a învăța mai mult despre situațiile care vă pun în situații de risc. Și apoi puteți începe să gândiți cum să evitați o viitoare abatere.
3. Vorbiți cu cineva. Familia, prietenii, colegii și alte persoane pot fi o sursă reală de susținere. Vorbiți despre lucrurile care au cauzat abaterea, despre ceea ce ați învățat din acea situație și despre ideile pe care le aveți despre cum să controlați, pe viitor, situațiile de risc ridicat. Este bine să planificați întâlniri regulate cu un dietetician sau cu un psiholog, pentru a primi ajutor specializat.

*Știu cum să slăbesc, dar cum să capăt
puterea de a o face?*



SFAT:

Voința este abilitatea de a rezista tentațiilor care apar în mediul dumneavoastră. Dacă vă bazați doar pe voință pentru a avea succes în slăbit, atunci, probabil, succesul va fi de scurtă durată, pentru că motivația de a rezista alimentelor tentante se poate topi și dispăre în timp. Pentru a slăbi, învățați care sunt cele mai bune alegeri alimentare, dar treceți și de la a vă baza doar pe voință la construirea unui adevărat obicei de autocontrol. Vă construiți autocontrolul atunci când vă rearanjați ambientul alimentar și schimbați modul în care gândiți despre mâncare și dietă, pentru ca dorința de a mânca să apară mai rar și mai puțin intens decât de obicei.

Există mai multe metode de a reorganiza ambientul alimentar pentru a avea succes:

1. Feriți-vă de alimentele-problemă: nu le cumpărați sau nu le puneți la vedere.
2. Păstrați în jurul dumneavoastră o mare varietate de alimente cu conținut caloric scăzut.
3. Nu lăsați să treacă perioade prea mari de timp (mai mult de 4-5 ore) fără să mâncați, pentru că acest lucru poate duce la înfometare, la poftă și la o mai mare tendință de supra-alimentare.
4. Alegeți alimentele cu puține calorii.
5. Faceți activități care să vă țină departe de mâncare.



*M*ă plictisesc să mănânc aceleași alimente și mi-e poftă de mâncăruri pe care nu ar trebui să le consum. Cum pot controla această problemă?

SFAT:

Trebuie să introduceți noi alimente sănătoase în alimentație și, poate, să schimbați orele la care mâncați. Combinați-le. Varietatea este importantă. Când observați că v-ați plictisit, întrebați-vă următoarele:

- Când îmi pregătesc pachetul pentru serviciu sau gătesc cina, nu cumva sacrific varietatea în favoarea ușurinței și a vitezei de preparare? Ce alte alimente aș putea folosi?
- Care sunt acele rețete sau alimente de care m-am plictisit cel mai tare?
- Cum pot diversifica alimentația dar, totuși, continuând să slăbesc?
- Ar putea, oare, schimbările de gust, de textură sau temperatură să-mi facă mesele mai gustoase și mai interesante? Nu cumva îmi doresc ceva picant în loc de ceva dulce sau neutru? Sau ceva fierbinte, ori rece? Ceva crocant sau ceva moale?

După ce răspundeți la aceste întrebări, veți găsi mijloace de a diversifica mesele și gustările, ca să nu vă plictisiți de ele și să începeți să tânjiți după alimente nesănătoase. Puteți căuta reviste gastronomice și cărți cu rețete pentru diete, cu rețete rapide și bucate noi, pentru a vă satisface nevoia de noi gusturi. Distrăți-vă atunci când vă planificați masa - este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le faceți zilnic.

Ar trebui să iau suplimente de vitamine atunci când reduc din alimente?



▼
SFAT:

Dacă reduceți din cantitatea de alimente pentru a slăbi și nu urmați o dietă sănătoasă, precum cea descrisă în Ghidul Piramidei Alimentare, atunci s-ar putea să aveți nevoie de suplimente de vitamine. Ghidul Piramidei Alimentare recomandă să consumați o varietate de alimente și un minim zilnic de:

- 6 porții de pâine, cereale, orez sau paste (o porție înseamnă, de obicei, o felie sau ½ de ceașcă);
- 3 porții de legume;
- 2 porții de fructe;
- 2 porții de lactate (lapte, iaurt sau brânză);
- 2 porții de carne roșie, pește, pui, ouă sau leguminoase (boabe de fasole, linte sau mazăre).

Dacă dieta dumneavoastră nu include acest număr de porții din fiecare grupă alimentară, atunci este posibil să nu oferiți organismului suficiente proteine, vitamine și minerale sau fibre. Un specialist dietetician vă poate ajuta să determinați calitatea nutritivă a dietei pe care o urmați și să vă spună dacă aceasta vă acoperă sau nu necesarul zilnic de vitamine și minerale.

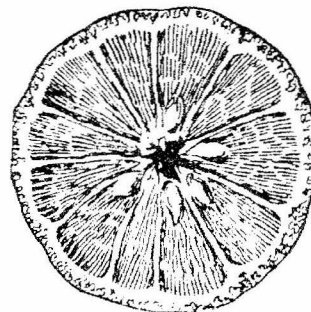


Cum funcționează regimurile disociate?

▼
SFAT:

Câteva diete foarte cunoscute recomandă evitarea anumitor combinații de alimente, pentru a îmbunătăți digestia și metabolismul. Aceste diete recomandă, de exemplu, ca piureurile să fie consumate singure, pentru a fi eficiente. Oamenii care urmează acest tip de diete slăbesc deseori, dar acest lucru se întâmplă doar pentru că asimilează mai puține calorii. Abordarea care recomandă combinarea alimentelor încurajează oamenii să mănânce multe fructe și legume, o cantitate mică de piureuri și porții limitate de carne. Aceste combinații sunt bune, dar lactatele și produsele din lapte nu sunt deloc permise. De fapt, fiecare tip de aliment este consumat de unul singur, ceea ce reduce tendința de a mânca prea mult. Această abordare structurată ajută la evitarea adăugării de calorii care ar putea proveni de la alimentele mâncate neplanificat. Dar aveți nevoie de o temporizare și o planificare foarte bune, pentru a lăsa timpul necesar ca un aliment să nu se combine cu altul, consumat înainte. Acest plan alimentar tinde să fie sărac în calciu, vitamina B12, vitamina D, zinc și proteine.

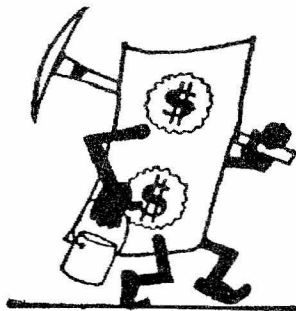
*E*ste adevărat că grepfrutul ajută la arderea grăsimilor și la slăbit?



▼
SFAT:

Răspunsurile sunt „nu” pentru arderea grăsimilor și „da” pentru slăbit. Multe regimuri de slăbit promovează consumul de grepfrut, considerându-se că acidul din acest fruct va arde grăsimea; și că persoanele care vor mânca cu religiozitate grepfrut, înainte de fiecare masă, chiar s-ar putea să slăbească. Motivul este acela că grepfrutul dă senzația de sațietate și are conținut relativ mic de calorii, așa că veți consuma mai puțină mâncare la masă.

Nu există studii care să sprijine teoria că acest fruct sporește arderile de grăsime corporală, accelerează metabolismul sau provoacă slăbirea prin vreun alt procedeu miraculos. Deși grepfrutul nu este un fruct miraculos pentru arderea grăsimilor, este o opțiune excelentă pentru senzația de sațietate. Concluzia este că v-ar putea ajuta, dar nu este nicidecum suficient – trebuie să faceți mai mult decât atât pentru a slăbi.



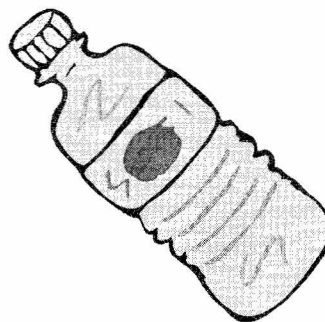
*A*limentele sănătoase și toate fructele și legumele par atât de scumpe, mai ales iarna. Cum m-ar putea costa mai puțin dieta?

SFAT:

Puteți reduce cheltuielile așa cum vă „drămuți” și kaloriile. Nu este nevoie să cumpărați alimente din magazine cu prețuri mari. Legumele proaspete, fructele și mâncărurile pe care le preparați singuri sunt întotdeauna mai ieftine. Puteți opta pentru varianta în care pierdeți ceva mai mult timp în bucătărie, dar economisiți niște bani.

Pachetele semipreparate pot să coste mai mult decât dacă ați cumpăra separat ingredientele proaspete. Renunțarea la carnea scumpă vă ajută să economisiți bani, pe care îi puteți folosi pentru a cumpăra legume și fructe. Iarna, este uneori mai ieftin să cumpărați anumite legume congelate decât proaspete, din piață; sau, și mai convenabil (dar implicând mai multă muncă), vă puteți face toamna conserve din acele produse care sunt foarte scumpe iarna, de exemplu ardeii sau dovleceii. Atunci când cumpărați legume, fie proaspete, fie congelate, faceți comparația de preț între cele ambalate și cele vrac sau angro, între cele produse de o firmă cu renume și una mai modestă, autohtonă. Cumpărarea fructelor de sezon vă poate ajuta să faceți economii – nici o dietă nu vă impune să mâncați piersici sau cireșe iarna și portocale vara.

***D**acă beau mai multă apă,
slăbesc?*



▼
SFAT:

Da, băutul apei vă poate ajuta să slăbiți. Apa nu conține calorii și vă ajută să vă simțiți sătui. Experții recomandă să bem 8 pahare de apă pe zi, pentru a fi sănătoși. Un număr din ce în ce mai mare de persoane care au început să conștientizeze problemele de greutate și de sănătate au început să crească consumul de apă.

Din păcate, prea mulți oameni beau sucuri în loc de apă. Epidemia de obezitate din anumite țări este legată și de popularitatea băuturilor foarte dulci pentru sportivi și a sucurilor. Dacă le beți pe acestea în loc de apă, ar trebui să știți că 600 ml de suc conțin 300-400 calorii și echivalentul a 15-20 de lingurițe de zahăr. Aceasta înseamnă câte 12-15 calorii la fiecare 30 ml. Sucurile de fructe conțin și ele circa 12 calorii per 30 ml. Și băuturile pentru sportivi au 6-10 calorii per 30 ml. Acest conținut de calorii face ca apa „chioară” să devină o opțiune mult mai rezonabilă. Dacă nu sunteți un fan al apei, ați putea alege sifonul (fără să-i adăugați zahăr sau sirop!). Sucurile dietetice sunt o altă posibilitate, dar pentru sănătate și diversitate beți și apă.



Aș putea să-mi alcătuiesc propria dietă?

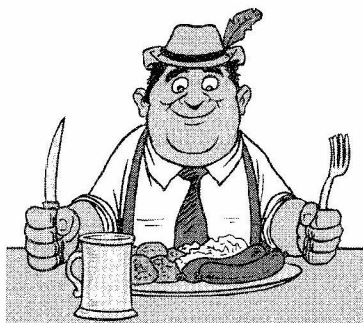
▼
SFAT:

Da. Începeți cu alimentele care vă plac, cu planificarea lor zilnică și cu ceea ce este necesar pentru sănătatea dumneavoastră. În planificarea meselor puteți folosi piramida alimentară, sau variante, sau socotirea carbohidraților.

1. Limitați-vă opțiunile. Pentru majoritatea oamenilor, atunci când crește varietatea alimentelor, crește și cantitatea consumată și numărul de calorii. Gândiți-vă că nu trebuie să țineți în casă alimente care să vă tenteze și plănuiți ce trebuie să faceți atunci când mâncați în oraș. Ați putea încerca niște înlocuitori alimentari (vezi pagina 28).
2. Identificați și schimbați-vă acele obiceiuri care vă fac să consumați prea multe calorii. Unii oameni nu mănâncă nimic toată ziua și au un apetit uriaș seara. Mâncați toate cele trei mese: micul dejun, prânzul și cina. Pentru alții, scăderea cantităților de băuturi dulci și alimente de tip snack consumate are rezultate foarte bune.
3. Conștientizați ceea ce mâncați. Mulți oameni nu-și dau seama ce sau cât de mult mănâncă. Învățați mai multe despre stilul dumneavoastră de a mânca. Luați-o mai încet și mestecați fiecare îmbucătură de 20 de ori. S-ar putea să fie nevoie să țineți o săptămână sau două un jurnal alimentar.
4. Adoptați o atitudine pozitivă. Mulți oameni se alătură unui program de slăbit pentru a simți că aparțin unui grup și pentru a se simți încurajați. Sărbătoriți alături de „tovarășii de suferință” fiecare abilitate dobândită și fiecare succes.

Capitolul 10

MASA LA RESTAURANT



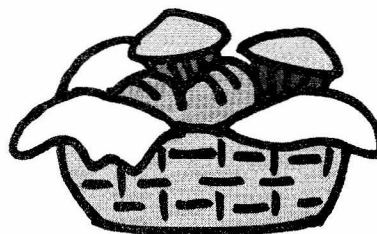


***E**ste mâncatul la restaurant o provocare?*

▼
SFAT:

Da – pentru toată lumea! Mai multe cercetări au arătat că, dacă mâncați în oraș, este aproape imposibil ca în acea zi să consumați puține calorii. Într-un studiu se arăta că grupul care mânca cel mai des la restaurant avea un aport zilnic de calorii cu 30% mai mare și consuma cu 36% mai puține fibre decât cei care mâncau rareori la restaurant. Un al doilea studiu a arătat că cei care luau masa mai frecvent la restaurant asimilau zilnic cu 228 mai multe calorii, cu 19 g de grăsime mai mult, mai mult sodiu și mai puține fibre. Dacă mergeți să mâncați în oraș, la fel veți păți și dumneavoastră. Restaurantele servesc multe mâncăruri hipercalorice, porții foarte mari și, mai rău decât atât, aperitive cât vă încapă în stomac. Deseori, prânzurile sunt adevărate festine, cu toate felurile de mâncare. Cu cât luați mai des masa în oraș, cu atât aveți nevoie de mai multe abilități pentru a trece cu bine peste tentații. Pentru a vă controla cu succes greutatea, gătiți acasă de cele mai multe ori și mâncați rar de la restaurant sau de la fast-food. Amintiți-vă că există multe cărți de bucate cu rețete rapide, ușoare și sănătoase.

*C*are sunt „tehnicile” de care am nevoie la restaurant, pentru a-mi putea păstra planul de controlare a greutateii?

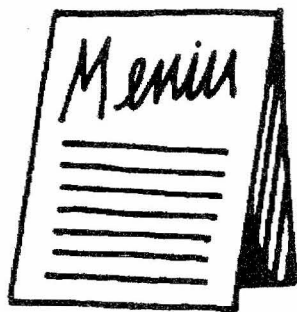


SFAT:

Plănuțiți dinainte. Pasul 1: Alegeți un restaurant care oferă meniuri sănătoase. Dacă nu știți ce este în meniu, dați un telefon, cereți o copie prin fax sau consultați web site-ul restaurantului. Pasul 2: Stabiliți-vă un prag caloric al meniului. Folosiți-vă de jurnalul zilnic pentru a vedea dacă vă puteți permite un exces de calorii. Pasul 3: Puneți întrebări privind modul de preparare a mâncărurilor și mărimea porțiilor, înainte să comandați. Cum este preparat produsul (prăjit în unt, în ulei, pe teflon, bucătarul pune zahăr în sosul sau supa de roșii)? Puteți cere o preparare specială (fiert, la abur, fără unt, cu îndulcitor în loc de zahăr)? Au și sosuri dietetice, pentru salată de exemplu? Cu ce este „dreasă” ciorba (cu smântână, iaurt sau ou)? Care sunt aperitivele „standard” din partea casei? Puteți să cereți ceva care nu este în meniu sau puteți să înlocuiți un produs cu altul mai sănătos? Vi se poate oferi o porție ca pentru copii?

Ce mai puteți face:

- Încercați să comandați fără să studiați prea mult meniul, pentru a evita tentațiile.
- Nu acordați atenție produselor care sunt servite la mesele din jur.
- Luați la dumneavoastră sosuri cu puține calorii, pentru a vă asezona salata, legumele ori carnea.
- Luați-vă și îndulcitorul preferat.
- Înainte de a începe să mâncați, dați de-o parte jumătate din porție și rugați să fie pusă într-un pachet pentru acasă.
- Cereți să nu vi se aducă antreurile gratuite sau împărțiți cu cineva antreul și desertul.
- Îndepărtați pâinea, toastul sau chiflele de pe masă.
- Mergeți pe jos spre și de la restaurant, ca să ardeți câteva calorii.



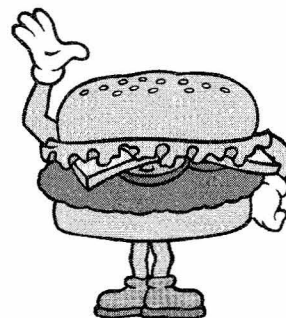
Care ar fi sfaturile utile pentru a comanda corect la restaurant?

▼
SFAT:

Căutați soluții pentru un meniu bogat în nutrienți, dar cu conținut scăzut în grăsimi și calorii. Iată ce puteți încerca:

- Alcătuiți meniul fără aperitive, comandând supă, salată sau garnitură de legume. De exemplu: salată de creveți, supă de legume și cartofi copti sau legume înăbușite.
- Comandați fără să vă uitați în meniu.
- Încercați lucruri care nu sunt în meniu, cum ar fi un platou cu legume fierte la abur.
- Înlocuiți alimentele foarte grase cu cele care au conținut scăzut de grăsimi (cartofii prăjiți cu cei copti, salata mixtă cu cea de varză sau lăptuci).
- Cereți ca sosurile să vi se aducă într-un bol separat. Înmuiați-vă furculița în sos și apoi în mâncare.
- Comandați porții duble de salată simplă, fără sosuri.
- Insistați ca mâncarea să fie preparată fără grăsime – să nu se adauge grăsime la peștele sau legumele fierte.
- Comandați cel puțin 2 cești de legume fără grăsime la masă (porumbul și cartofii nu sunt considerați legume!).
- Comandați porții mai mici sau porții pentru copii.
- Când vă împărțiți mâncarea cu partenerul de cină, cereți un cartof sau câteva legume în plus.
- Cereți ca, odată cu salata, să vi se aducă doar o chiflă sau o felie de pâine.
- Deveniți client fidel și veți avea mai multe șanse de a primi exact ceea ce cereți.

Cum se integrează fast-food-ul în programul meu de controlare a greutății?



SFAT:

S-ar putea să nu se potrivească. Un studiu recent a analizat trei dintre cele mai des comandate meniuri de la lanțurile fast-food. Și meniul tipic de la aceste fast-food-uri conținea peste 1.000 de calorii pe porție! Autorii studiului au tras concluzia că, dacă mâncați și o singură dată pe săptămână la fast-food, va fi foarte greu să vă mai îndepliniți programul de alimentație sănătoasă. O altă analiză a arătat că nivelul mediu de calorii pentru o porție de mâncare de la fast-food este de 1.300 de calorii. Și asta fără a comanda meniul special, cu preț promoțional și supliment de cartofi prăjiți. Adăugând și cartofii suplimentari, porția avea 1.600 de calorii! Foarte puține persoane își permit să mănânce frecvent 1.600 calorii la prânz. Trebuie să fiți creativi și să găsiți metode de a reduce numărul de calorii. Nu comandați porțiile cele mai mari, chiar dacă au preț atractiv. Există la fast-food-uri și variante cu mai puține calorii, precum sandviciurile cu piept de pui fript sau fiert și salată cu sosuri cu puține calorii. În toate restaurantele de tip fast-food încercați să stați departe de orice este prăjit sau acoperit cu brânză ori sos. Dacă acelea sunt singurele oferte, luați-vă porții mai mici. Secretul este să faceți alegerile potrivite atunci când comandați.



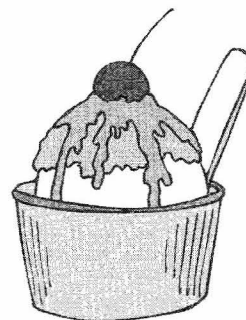
Cum pot introduce în meniu alimentele mele preferate atunci când mănânc în oraș?



SFAT:

După spusele celor care si-au controlat cu succes greutatea, „dacă asta vrei, asta să faci!”. Nu adoptați concepte gen mâncare bună/mâncare rea. Mesajul este simplu: când aveți un lucru bun, bucurați-vă de el. Nu trebuie să vă simțiți vinovați. Dar planificați, planificați, planificați. „Dacă uitați să planificați, atunci înseamnă că deja ați planificat eșecul.” Identificați alimentele care sunt importante pentru dumneavoastră și aflați câte calorii sunt într-o porție suficient de mare ca să vă puteți bucura de ea. Folosind acel calcul caloric, gândiți-vă ce altceva mai puteți include la acea masă, dacă mai puteți include ceva... Adunați kaloriile pe care trebuie să le economisiți pentru deliciul pe care vi-l îngăduiți. Aflați câte calorii ar avea masa, de obicei, și scădeți-le din kaloriile pe care le are masa cu tot cu alimentul delicios pe care vi-l îngăduiți atunci. De exemplu, dacă ar trebui să mâncați 450 calorii la prânz dar alimentul preferat are 950 calorii, atunci aveți o diferență de 500 de calorii, pe care trebuie să le reduceți în cursul acelei săptămâni. Trebuie să faceți dinainte „economii” pentru acest aliment preferat. Nu încercați să reduceți cele 500 de calorii în aceeași zi; mai bine reduceți câte puțin din kaloriile zilelor premergătoare consumării alimentului preferat. Nu uitați că puteți arde calorii și făcând sport. Totul contează.

Vreau un exemplu despre ce înseamnă să economisesc calorii pentru un deliciu alimentar?



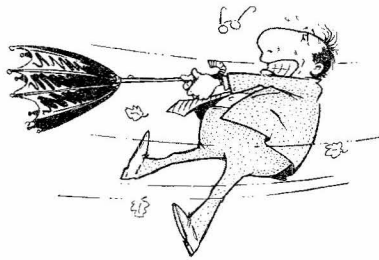
SFAT:

Să luăm cazul unei femei care cântărește 90 kg. Pentru a nu se mai îngrășa, ea trebuie să-l mănânce zilnic maximum 1.980 calorii. Alimentul ei favorit este o înghețată, alcătuită dintr-o ceașcă de înghețată fină (600 calorii), ¼ ceașcă de sos de ciocolată (240 calorii) și ¼ ceașcă de frișcă (200 calorii). Acest desert însumează, așadar, 1.040 calorii. Pentru a profita de acest deliciu, femeia trebuie să mănânce mai puțin în restul zilei, înainte de a consuma înghețata, și să facă exerciții fizice de două ori în acea zi, sau în zilele de dinainte, pentru a se descurca. Ziua ei ar putea arăta astfel:

	Subtotaluri
Înainte de micul dejun: plimbare 4 km = 300 cal. arse	-300
La micul dejun: 300 cal., inclusiv fructe și iaurt slab	300
Prânz: 600 cal. plus 1 ceașcă de legume de 40 cal.	640
După masă: plimbare 5 km = 360 cal. arse	-360
Cină: 600 cal. (fără a include și înghețata)	880
240 g pește fript, cu lămâie (200 cal.)	
180 g de cartofi copti (120 cal.)	
2 lingurițe smântână slabă (60 cal.)	
1 ceașcă legume la abur, fără grăsime (40 cal.)	
1 linguriță de unt (100 cal.)	
30 g pâine (80 cal.)	
Înghețata favorită	<u>1040</u>
Aport total de calorii din hrană	2580
Total calorii arse (prin activitate fizică)	<u>-660</u>
Aport net de calorii	1920

Capitolul 11

TENTAȚII SCĂPATE DE SUB CONTROL



SECȚIUNEA IV

EXCESELE

Mi-e poftă de carbohidrați. Sunt dependent de aceștia?



▼
SFAT:

Fructele proaspete, legumele și leguminoasele (fasole boabe, linte, mazăre etc.) conțin carbohidrați și, totuși, nimeni nu pare să fie dependent de ele. Alimentele pline de carbohidrați moi, pufoși, plini de zahăr sau de grăsimi sunt cei care cauzează probleme. Notați alimentul de care vă este poftă – sunt cumva gogoșile, cartofii prăjiți sau batoanele de ciocolată? Poftea sau dependența de carbohidrați înseamnă că, pe măsură ce mâncați alimente bogate în carbohidrați, aveți poftă de a mânca tot mai mulți carbohidrați. Și chiar dacă ar fi o dependență în adevăratul sens al cuvântului, tot există metode de a rezolva problema.

Corpul dumneavoastră descompune carbohidrații în glucoză. Pancreasul produce insulină, pentru a ajuta celulele să asimileze glucoza și să o folosească spre a obține energie. Unele persoane restricționează cantitatea de carbohidrați pe care o consumă, crezând că acest lucru ajută la reducerea „poftelor”, dar aveți, totuși, nevoie de carbohidrați, pentru a vă simți sătul. Unele studii arată că, dacă mâncați carbohidrați naturali sau neprocesați, precum fulgii de ovăz sau iahnia de fasole, care au mai multe fibre, poftele pot fi reduse semnificativ. Fibrele sunt cele care vă fac să vă simțiți sătul. Puteți mânca și cinci gogoși, că tot nu vă veți alege cu nici un miligram de fibre! Legumele proaspete, fructele integrale, precum merele, pot oferi o senzație de sațietate și sunt foarte bogate în fibre. Aflați câte ceva despre poftele dumneavoastră ținând un jurnal despre modul în care obiceiurile alimentare sunt legate de apetit.



*Cum pot slăbi atunci când trebuie să
mănânc pe fugă?*

▼
SFAT:

Planificați dinainte meniurile, astfel încât să aveți la dispoziție alimente sănătoase și să profitați de fiecare ocazie. Vă este mai ușor să vă țineți de dieta stabilită atunci când trebuie să vă preparați repede ceva și deja aveți la dispoziție, să zicem, amestec din comerț pentru salată, gata spălată și curățată (salată iceberg, cu morcovi rași și varză, de exemplu) sau o pungă cu cuburi de morcovi congelați (gata curățați!). Economisiți timp introducând în cuptorul cu microunde un pachetel de legume congelate (și cu puține calorii), ori mâncând legume și fructe proaspete. Vă puteți face porția zilnică de exerciții fizice chiar și atunci când, aparent, nu aveți timp pentru ele: luați din oră în oră câte o pauză de 5 minute, ridicați-vă de la birou și plimbați-vă prin cameră sau pe hol. Pe măsură ce trece ziua, căutați și alte oportunități de a merge pe jos. Folosiți un pedometru și adăugați câțiva pași în plus, în fiecare zi. Mulți oameni se îngrașă pentru că timpul alocat unei diete sănătoase și activității fizice li se pare mai puțin important decât timpul pentru muncă sau alte activități. Nimic nu este mai important decât sănătatea, exercițiile fizice și alimentația corectă. Reconsiderați-vă prioritățile și vă veți putea găsi timp pentru a vă ocupa și de dumneavoastră.

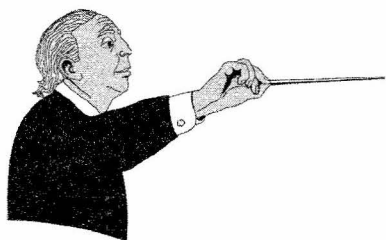
Spre a evita confuzia și indecizia, stabiliți-vă scopuri clare, pentru a vă organiza bine. De exemplu, mâncați câte un măr pe zi, urcați scările, mâncați salată la cină, faceți o listă de cumpărături, preparați cina.

Cum pot să-mi refuz prietenii care mă
îndeamnă să mănânc?



▼
SFAT:

Este greu să spui „nu” atunci când mâncarea este oferită de prietenii și de familie. Oamenii se pot simți jigniți atunci când le refuză mâncarea. Bucatele au multe semnificații emoționale. Mamele își exprimă deseori dragostea pentru familie gătind fiecăruia dintre copii mâncarea preferată. Socializăm cu prietenii și cu familia la masă. Spuneți totuși „nu, mulțumesc”, pe ton ferm și clar. Un prim pas în a-i face pe ceilalți să înțeleagă că procesul de controlare a greutății este foarte important pentru dumneavoastră ar fi să le vorbiți despre asta și despre cum pot ei să vă ajute. Sugerați, câteodată, să vi se ofere alte alimente, din lista celor bune pentru dieta dumneavoastră. Persoanele obișnuite să vă îndemne la mâncare nu vor reacționa la sugestii mai subtile. În cazul acesta, trebuie să fiți ferm și să recurgeți la tactici mai directe. S-ar putea să fie nevoie să spuneți „Simt că mi-e greu să-mi controlez greutatea și sănătatea atunci când mănânc cu tine. Te rog să mă susții în decizia mea de a nu mânca mai mult, sau nu vom mai sta la masă împreună”. Dacă reușiți să îi atrageți de partea dumneavoastră, veți avea de câștigat.



***M**ă pierd deseori atunci când trebuie să iau decizii. Nu ar fi mai bine dacă aş avea meniuri planificate?*



SFAT:

Ba da. Studiile au arătat că oamenii pot avea succes pe termen lung folosind meniuri gata elaborate. Acestea pot fi de ajutor dacă simţiţi nevoia să vă structuraţi mai bine programul atunci când sunteţi stresat sau când v-aţi mai îngrăşat cu câteva kilograme.

Alegerile alimentare pot fi dificile atunci când încercaţi să spargeţi tradiţii vechi. Dar puteţi face mai uşor aceste alegeri folosind meniurile gata elaborate.

Dacă descoperiţi că vă gândiţi: „de-abia aştept să se termine dieta asta”, înseamnă că sunteţi supus unui risc ridicat de a vă întoarce la vechile obiceiuri. S-ar putea să aveţi nevoie întotdeauna de meniuri pentru a vă menţine pe calea cea bună. Dacă folosiţi suplimente alimentare preambalate, asiguraţi-vă că nu consumaţi şi alte calorii adăugând şi alte gustări cu conţinut crescut de calorii. Dacă beţi un *shake* sau mâncaţi un baton nutritiv în locul meselor de peste zi, s-ar putea să vă fie foame. Încercaţi să vă potoliţi foamea cu legume şi fructe proaspete, pe post de gustări.

*A tunci când am în apropiere
mâncărurile mele preferate, pur și
simplu nu mă pot abține. Cum să fac să
respect planul alimentar?*



SFAT:

Poate fi extrem de greu și frustrant să vă abțineți de la mâncărurile tentante, mai ales atunci când ele sunt „la vedere”. Iată câteva tehnici care v-ar putea ajuta:

- Oferiți altcuiva sau congelați preparatele tentante care v-au rămas în casă după o petrecere.
- Evitați să cumpărați sau să preparați mâncăruri cărora vă este atât de greu să le rezistați.
- Dacă, totuși, achiziționați alimente tentante, atunci cumpărați cantități cât mai mici. Luați o cutie mică de înghețată, în loc să aduceți acasă gălețușa cu 2 kg de înghețată.
- Rugați membrii familiei să nu țină la vedere alimentele tentante sau să aleagă altele, care sunt mai puțin tentante pentru dumneavoastră. De exemplu, ar putea alege un tip de ciocolată sau de înghețată care dumneavoastră nu vă place.
- Încercați să învățați să vă simțiți satisfăcut cu porții mai mici din mâncărurile preferate. Mâncați încet, pentru a vă concentra asupra gustului; în plus, când mâncați repede, creierul „elaborează” mesajul de sațietate când este deja prea târziu, iar dumneavoastră ați apucat să mâncați mai mult decât era nevoie pentru a fi sătul.
- Încercați să găsiți alte alimente preferate, care sunt mai bune pentru siluetă.
- Vorbiți, dansați, râdeți sau plimbați-vă, astfel încât să vă țineți la distanță de mesele încărcate cu mâncare.



***D**e ce ar încerca soțul sau prietenii să-mi saboteze dieta?*

▼
SFAT:

Dacă membrii familiei și prietenii încearcă să vă facă poftă sau critică eforturile dumneavoastră de a slăbi, vă puteți simți sabotat. Spuneți-le că vă simțiți descurajați de cuvintele sau acțiunile lor. Discutați despre ce ar putea ei să facă pentru a vă ajuta cu adevărat.

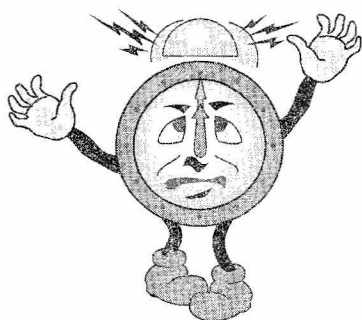
Gândiți-vă la scopurile pe care le aveți și la modul în care pierderea în greutate vă va schimba relațiile. Uneori, sabotorul îi place să mănânce și dorește un partener pentru festin și distracție. Faceți-vă cunoscute clar țelurile, pentru a le arăta că încercarea dumneavoastră de a slăbi este foarte serioasă. Care este atitudinea lor față de programul dumneavoastră de slăbire? Câteodată, prietenii și familia simt un fel de conflict. Vor ca dumneavoastră să aveți succes, dar s-ar putea să simtă și că li se impune ceva, dacă le cereți să nu mai aducă în casă mâncăruri tentante. S-ar putea să fie nevoie să negociați un plan acceptabil.

Dacă familia și prietenii sunt conștienți de sentimentele lor ambivalente referitoare la încercarea dumneavoastră de a slăbi, ați putea vorbi despre părerile lor, pro și contra. Dar, de multe ori, cei care vă sabotează efortul de a slăbi nu sunt conștienți că o fac. Dacă aveți dificultăți în a discuta cu acea persoană, ați putea aborda problema cu un psiholog sau cu medicul.

Capitolul 12

EMOȚIILE ȘI PIEDICILE





Dacă viața mea este mult prea stresantă pentru ca eu să fac ceea ce trebuie ca să slăbesc, care să fie soluția?



SFAT:

Este important să identificați motivele stresului și să planificați modalități de a-l reduce sau de a-l controla. Lucrurile pe care le puteți face pentru a îndepărta stresul, precum exercițiile fizice, alegeri alimentare sănătoase (pentru că vitaminele și mineralele pe care acestea le conțin vă ajută să îl controlați) sunt chiar lucrurile pe care trebuie să le faceți pentru a slăbi. Puteți să slăbiți și să îndepărtați stresul, în același timp. Luați o pauză de 30 de minute pentru a vă nota lucrurile care vă stresează și câteva modalități pentru a scăpa de ele. Respirați adânc. Participați la cursuri de yoga. Loviți într-un sac de box, alergați în jurul blocului, mergeți pe jos în fiecare zi. Citiți o carte. Aveți nevoie de echilibru în viață. Altfel, veți face ceea ce fac majoritatea oamenilor – mănâncă mai mult și se antrenează mai puțin, îngrășându-se. Dacă învățați să vă restabiliți scopurile pentru a vă menține greutatea stabilă în timpul perioadelor de stres maxim și apoi vă concentrați din nou pe procesul de slăbire, atunci când se va reduce stresul, veți avea mai mult succes.

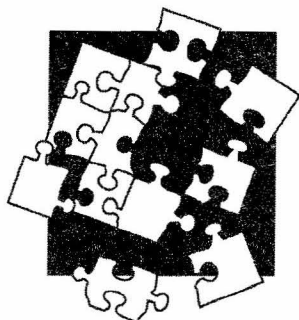
Dacă suferiți de diabet, orice stres fizic (răceală, gripă, infecții sau răni) sau emoțional vă va ridica nivelul de zahăr din sânge. Dacă vă supra-alimentați și săriți peste antrenamente, nivelul va crește și mai mult. Începeți să alungați stresul din viața cotidiană.

Consider mâncarea un mod de a mă reconforta și de a mă calma atunci când sunt furios, deprimat sau supărat. Va influența acest lucru procesul meu de slăbire?



▼
SFAT:

Nu, atâta timp cât sunteți conștient de ceea ce faceți și puteți găsi alte modalități de a vă reconforta și calma. Supraalimentarea ca răspuns la emoții negative se numește alimentare emoțională. Cei care mănâncă din motive emoționale privesc mâncarea ca pe o modalitate de a se descurca atunci când sunt furioși sau supărați, anxioși, îngrijorați, tensionați, deprimăți, dezamăgiți sau descurajați. Alte persoane își pierd apetitul și mănâncă mai puțin, ca răspuns la aceleași emoții. Există câteva motive pentru care oamenii dezvoltă acest obicei de a se alimenta emoțional; mâncarea tinde să calmeze spiritele. Copiii sunt, deseori, condiționați să asocieze mâncarea cu a fi reconfortați și îngrijiți. Mâncatul reprezintă un mod rapid și convenabil de a scăpa, temporar, de emoțiile stresante. Nu este ceva greșit dacă mâncați din motive emoționale. Problema este, de fapt, că majoritatea oamenilor o fac haotic și exagerează, supraalimentându-se, încercând astfel să-și șteargă cu buretele sentimentele. Acest tip de comportament vă poate induce o stare de amorțeală, vină și lipsă de autocontrol, lucru care face și mai dificil controlul greutății și al glicemiei. S-ar putea să aveți nevoie de ajutorul unui psihiatru pentru a scăpa de acest obicei.



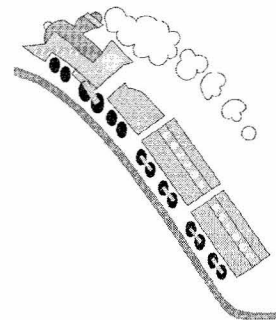
Cum pot să-mi schimb tendința de a mânca atunci când trec prin emoții negative?

▼
SFAT:

Mai întâi, întrebați-vă următoarele:

1. Alimentarea emoțională mă face să mă supraalimentez și îmi creează probleme în controlul greutateii și al glicemiei?
2. Ce tip de evenimente, situații, oameni și sentimente declanșează acest răspuns?
3. Cum îmi afectează această alimentare emoțională starea fizică și generală?
4. Ce altceva, în afară de mâncare, pot alege pentru a mă calma sau pentru a mă distrage atunci când trec prin emoții negative?

Împărtășiți-vă sentimentele cuiva sau țineți un jurnal, în loc să le îngropați în mâncare. Plimbați-vă sau faceți alte exerciții fizice care vă plac – acest lucru vă va îmbunătăți starea de spirit. Dacă sunteți obosiți, mai bine dormiți puțin decât să mâncați pentru a rămâne treji. Și s-ar putea să vă simțiți mai bine dacă vă odihniți. Încercați să abordați problema care vă provoacă emoții negative și să dezvoltati un plan pentru a o rezolva. Și, dacă totuși mâncați, dați-vă seama de modul în care vă simțiți și oferiți-vă permisiunea de a mânca într-un mod pozitiv, conștient și deliberat. S-ar putea să descoperiți că, dacă mâncați porții mai mici, acestea vă ajută să vă simțiți mai bine permițându-vă, în același timp, să continuați procesul de slăbire și de controlare a glicemiei.



A m încercat numeroase diete și am dat greș. Cum pot să încep din nou un program de slăbit, fără să mă simt deznădăjduit?



SFAT:

Mai întâi, lucrați la propria atitudine. Rememorați experiențele trecute ca pe niște valoroase surse de informații despre ceea ce funcționează și ce nu în cazul dumneavoastră. Evaluați ce program a funcționat cel mai bine și ce aspect din viață v-a făcut să vă pierdeți concentrarea să renunțați la el și să vă îngrășați din nou. Faceți o listă cu lucrurile care v-au fost de ajutor. De exemplu, când făceați exerciții fizice în drum spre casă, la întoarcerea de la lucru mâncați mai puține gustări înainte de cină? Sau poate o gustare regulată, după-amiaza, vă ajuta să nu vă simțiți flămânzi și să nu mâncați prea mult la cină.

Apreciați-vă toate micile victorii. Schimbarea stilului de viață și slăbirea nu sunt ușor de realizat și este nevoie de mult timp și de efort. Dacă împărțiți efortul în pași mai mici, creați premisele succesului. De exemplu, vă propuneți să vă plimbați câte 30 de minute, de 3 ori pe săptămână și decideți că puteți să faceți așa ceva. Bucurați-vă de reușită de fiecare dată când faceți câte o astfel de plimbare. Dacă decideți să mâncați cel puțin 3 porții de fructe și legume în fiecare zi și chiar faceți acest lucru, fiți mândri de dumneavoastră. Nu așteptați până ce atingeți greutatea dorită pentru a vă sărbători succesul. Fiecare kilogram pe care îl pierdeți este un progres!

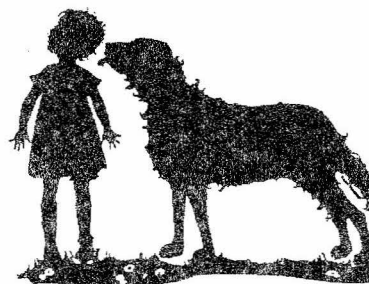


Îmi place foarte mult să mănânc. Cum pot face să nu mă simt restricționat?

▼
SFAT:

Dacă vă simțiți restricționat, înseamnă că nu aveți un plan alimentar care să poată deveni un mod de viață. S-ar putea ca planul dumneavoastră să nu includă un volum suficient de alimente. Alteori, sentimentul de privare, de frustrare, provine de la încercarea de a evita mâncărurile favorite, sau de a spune nu atunci când alții sărbătoresc. Indiferent de cauza din care vă simțiți restricționat, trebuie să dezvoltați un nou mod de a gândi relația dumneavoastră cu mâncarea și, în loc de a vă simți îngrădit, să vă simțiți satisfăcut. Dacă aveți nevoie de volum, concentrați-vă asupra folosirii a mai multe alimente cu conținut scăzut de calorii, care dau senzația de sațietate, precum legumele și carbohidrații care nu conțin grăsimi. Salatele și supele vă pot oferi senzația de sațietate și satisfacție. Puteți planifica dinainte să puteți mânca și alimentul sau felul favorit, economisind din timp calorii. E mai ușor să mâncați alimentele preferate atunci când ați învățat să le apreciați și în cantități mai mici.

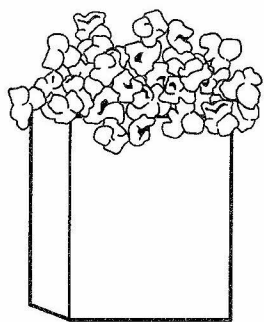
*Când țin dietă încep să fiu deprimat.
Ce pot face ca să nu mă mai simt așa?*



▼
SFAT:

Trebuie să aflați ce anume cauzează această depresie. Dacă vă simțiți privat de ceva, ori slăbiți rapid, dar vă simțiți indispus și iritat, înseamnă că mâncați prea puțin. Studiile asupra înfometării au arătat că restricționarea severă a cantității de hrană poate provoca depresii. Corpul poate reacționa la dietele hipocalorice ca la înfometare. Creșteți cantitatea zilnică de calorii cu 200 sau 300 și acest lucru vă va îmbunătăți starea de spirit. Totodată, și creșterea nivelului de activitate fizică sporește buna dispoziție.

Dacă nu slăbiți, atunci s-ar putea ca sentimentele de depresie să fie legate de faptul că încercați din greu să pierdeți din greutate, dar nu vedeți rezultatele eforturilor dumneavoastră. Aveți răbdare și vorbiți într-un mod pozitiv despre dumneavoastră și despre eforturile pe care le faceți. Transformați acest obicei într-o armă împotriva depresiilor. Indiferent de cauza stărilor depresive, v-ar putea folosi sfatul unui psihiatru. Unii dintre aceștia sunt specialiști în managementul programelor de controlare a greutateii. Medicul dumneavoastră v-ar putea recomanda o astfel de persoană.



*C*e pot face atunci când mă apucă
poftele?



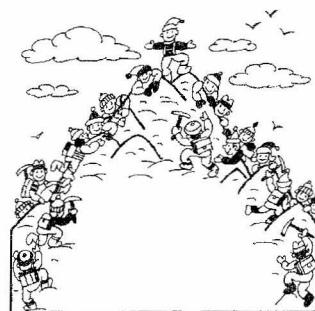
SFAT:

Încercați strategia „amână și distrage atenția”. Dacă beți un pahar cu apă sau ieșiți la o plimbare, acestea vă țin ocupați până ce pofta va dispărea. Amânarea și distragerea atenției pot fi de ajutor în cazul mâncatului din plictiseală. Listele de alimente interzise fac, deseori, ca acestea să fie și mai atrăgătoare; așa pare a fi făcut creierul nostru – ne dorim mai mult ceea ce nu putem avea. Înghițirea unei porții mici vă poate fi de ajutor, înlăturând tentația.

Hormonii de sarcină și sindromul premenstrual pot declanșa poftele, așa cum o fac și anumite medicamente sau droguri, precum marijuana. Iar pofta poate fi pentru un aliment anume, de exemplu ciocolata. Dacă apetitul este cauzat de un medicament, medicul dumneavoastră ar trebui să vă prescrie altul.

Poftele alimentare nu sunt un semnal din partea corpului care să vă prevină de anumite deficiențe nutriționale. O alimentație echilibrată și ingerarea unei porții mici din alimentul râvnit vă pot ajuta să controlați poftele cauzate de hormoni. Uneori, două alimente sunt legate unul de altul și ingerarea unuia declanșează o poftă pentru celălalt. Puteți alege alt aliment, sau puteți să învățați să le mâncați separat. De exemplu, dacă ați mâncat întotdeauna pâine albă cu unt, le puteți evita pe amândouă, puteți alege un alt tip de pâine și să o mâncați fără unt sau să consumați o porție mică.

*C*e pot face pentru a-mi menține
motivația de a mânca sănătos?



▼
SFAT:

Iată câteva idei care vă pot
fi de ajutor:

1. Construiți-vă încrederea că puteți reuși. Trebuie să credeți în dumneavoastră și în tot ceea ce faceți. Dacă vorbiți sau gândiți negativ despre dumneavoastră, faceți o mare greșeală. Învățați din erori. Practicați declarațiile pozitive despre dumneavoastră, atât pentru sine, cât și cu voce tare, pentru cei din jur.
2. Oferiți-vă recompense. Trebuie să fiți darnici cu dumneavoastră înșivă. Mâncarea nu este singura răsplată. Ce-i drept, este ușor să vă folosiți de reconfortări alimentare bogate în calorii pentru a scăpa de stres. Căutați, însă, recompense ne-alimentare, precum un CD nou, o vizită la muzeu sau o plimbare în parc. Cumpărați fructe și legume proaspete, care au un gust atât de bun, încât reprezintă un adevărat răsfăț.
3. Gândiți pe etape mici. Stabiliți-vă țeluri mici, pe care le puteți măsura. Simțiți-vă bine pentru realizările pe care le înregistrați, de exemplu mersul la plimbare, chiar dacă vă simțiți obosiți. Nu vă lăsați descurajați de cântar. Scăderea greutatei cu 0,3-0,5 kg pe săptămână constituie o slăbire sănătoasă.
4. Evitați să fiți prea flămânzi. O greșeală comună este aceea de a încerca să petreceți o zi întreagă fără să mâncați. Poate fi ușor să săriți peste mese ziua, când sunteți ocupați, dar riscați o supraalimentare noaptea. Mâncați neapărat la micul dejun și la prânz.



***D**e ce mă bat toți la cap atunci când încerc să țin dietă? Nu-și dau seama că asta mă face să nu mai încerc să slăbesc?*

▼
SFAT:

Prieteni, familia și colegii pot fi plictisitori atunci când oferă consiliere și sfaturi nedorite. Comentarii precum „Nu ai voie să mănânci asta...” vă pot face să vă simțiți ca un copil care trebuie să ceară voie să mănânce. Vă pot enerva chiar și aducerile-aminte subtile ale faptului că trebuie să respectați un plan. Dumneavoastră puteți rezolva problema, spunându-le celor din jur cum să-și transforme încercările de susținere distructive în susținere constructivă. Faceți o listă cu ceea ce nu vă place și cu ceea ce doriți ca oamenii să spună sau să facă pentru a vă ajuta să vă sporțiți motivația. De exemplu, v-ar putea fi de ajutor dacă ați avea un partener cu care să faceți mișcare. Ați putea dori să fiți lăudați atunci când faceți alegeri bune. Pe de altă parte, s-ar putea să vi se pară că sunteți tratați ca niște copii. V-ar putea fi de folos dacă cei din familie ar ține gustările în afara razei dumneavoastră vizuale, dar ar putea și să vă facă să vă simțiți exclus. Unii oameni doresc ca toată lumea să le ignore eforturile pe care ei le fac pentru a slăbi. Doar dumneavoastră puteți decide dacă acțiunile și comentariile vă sunt benefice ori dăunătoare. După ce decideți, spuneți-le și prietenilor, familiei și colegilor ceea ce ați vrea să facă pentru a vă ajuta.

Capitolul 13

ASIGURĂRI ȘI PLEDOARII



Cine plătește spitalizarea?



*A asigurarea pe care o am acoperă
tratatamentul pentru obezitate?*

SFAT:

În timp ce tratamentul individual pentru diabet și terapia de nutriție medicală beneficiază de acoperire de către polițele de asigurare, nu același lucru se întâmplă în cazul tratamentului pentru obezitate. Dacă aveți și alte probleme care însoțesc obezitatea, șansele de a fi rambursați cresc. Unele companii de asigurări iau decizii în funcție de situația individuală a pacientului. Altele și-au stabilit regulile în această privință, indiferent de pacient și de starea sa medicală. Întrebați-vă agentul de asigurări ce fel de acoperire vi se oferă. Menționați toate diagnosticele medicale, altele decât obezitatea. De exemplu, „doctorul meu mi-a recomandat să particip la acest program complex de schimbare a stilului de viață pentru a primi tratament împotriva diabetului, hipertensiunii și nivelului crescut de colesterol.” Părțile din tratamentul împotriva obezității care ar putea fi acoperite sunt vizitele la medic și analizele de laborator. Companiile de asigurări nu rambursează costurile suplimentelor nutritive și al rețetelor folosite pentru tratarea obezității. Nici partea de program care se ocupă cu menținerea greutateii după slăbire nu este, de obicei, acoperită.

Cum pot deveni un susținător al unui mediu mai bun, pentru a reduce obezitatea?



▼
SFAT:

Există numeroase alimente cărora mass-media le face publicitate într-o manieră agresivă. Porțiile foarte mari de mâncare promovează consumul hipercaloric. Dar nimeni nu aduce în discuție și activitatea fizică. Trebuie să faceți următoarele:

- să reduceți timpul alocat privitului la televizor, la video și jocurilor video pentru copii;
- să faceți lobby la școlile locale pentru ca la cantină să fie mai multe fructe și legume și mai puține alimente bogate în grăsimi;
- restabiliți orele de educație fizică zilnice și posibilitățile de a practica sporturi de echipă la școală.

Schimbările din comunitate în scopul promovării activității fizice pot oferi cel mai practic mod de a preveni obezitatea. Schimbările simple, precum îmbunătățirea aspectului scărilor, adăugarea de trotuare și de piste pentru biciclete la locul de muncă, la școală, la magazine și în zonele rezidențiale vor avea, cu siguranță, efecte pozitive. Înlocuirea excursiilor cu mașina cu excursii pe jos sau pe bicicletă reprezintă cel mai bun mod de a crește activitatea fizică în cadrul comunității.

Pentru a transforma comunitățile în care trăim în locuri mai sănătoase pentru noi, trebuie să stabilim un parteneriat între vânzătorii de alimente, producători, consumatorii de îngrijiri medicale, publice sau private, antreprenori, agenții care asigură servicii de transport, arhitecți și firme de construcții.



HOFIGAL[®]

*„Natura
nu minte
niciodată...”*

Mihai Eminescu

